

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 10
комбинированного вида г. Нового Оскола Белгородской области»

Утверждаю:
Приказом от 30.08.2018г. № 64
Заведующий МБДОУ ДС № 10
И.В. Дуюнова



**Примерное
перспективное
10-дневное меню
на зимне-весенний период
для детей от 1-3 лет**

1 день

| Прием пищи Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | калорийность | витамин С | № рецептуры |
|-------------------------------------|----------------|------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные | 100 | 3.6 | 2.8 | 17.5 | 110 | - | 205 |
| Батон с маслом и сыром | 30/5/8 | 4.97 | 6.54 | 14.56 | 137 | 0.07 | 3 |
| Чай | 150 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28 | 0.02 | 392 |
| итого | 293 | 8.61 | 9.35 | 39.05 | 275 | 0.09 | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Сок | 100 | 0.3 | 0.2 | 1.6 | 68 | 2 | 399 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из соленых огурцов с луком | 30 | 0.2 | 1.5 | 0.8 | 18 | 1.7 | 19 |
| Суп с клецками | 150 | 1.2 | 2 | 7 | 52 | 3 | 85 |
| Плов из птицы | 130 | 13 | 12 | 21.7 | 247 | 0.43 | 304 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0.3 | 0.015 | 20.8 | 85 | 0.3 | 376 |
| итого | 460 | 15 | 15.5 | 50.3 | 470 | 7.43 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Запеканка творожно-манная | 75 | 12.3 | 8.4 | 12 | 173 | 0.17 | 237 |
| Соус молочный сладкий | 30 | 0.6 | 1.3 | 3.9 | 30 | 0.09 | 351 |
| Кефир | 180 | 5.22 | 4.5 | 7.2 | 90 | 1.26 | 401 |
| Печенье | 15 | | | | | | |
| итого | 300 | 18.12 | 14.2 | 23.1 | 293 | 1.52 | |
| всего за день | 1153 | 41.73 | 39.05 | 112.9 | 1038 | 9.04 | |

2 день

| Прием пищи Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | калорийность | витамин С | № рецептуры |
|-------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша манная | 200 | 3.1 | 4.9 | 20.7 | 139 | - | 185 |
| Батон с маслом | 30/5 | 1.8 | 5.6 | 11 | 102 | - | 1 |
| Какао с молоком | 150 | 3.15 | 2.72 | 12.96 | 89 | 1.2 | 397 |
| итого | 385 | 8.05 | 13.22 | 44.66 | 330 | 1.2 | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Бананы | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 95 | 10 | 368 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из свеклы | 30 | 0.3 | 1.8 | 1.4 | 23.7 | 6.1 | 14 |
| Борщ | 150 | 1.1 | 2.9 | 7.6 | 61 | 6.1 | 57 |
| Тефтели из печени с рисом | 60 | 3.8 | 4.4 | 6.5 | 81 | 2.8 | 284 |
| Картофельное пюре | 150 | 3.1 | 4.8 | 20.4 | 137 | 18.2 | 321 |
| Чай с молоком | 150 | 2.65 | 2.33 | 11.31 | 77 | 1.19 | 394 |
| итого | 540 | 10.95 | 16.23 | 47.21 | 379.7 | 34.39 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Тефтели из рыбы тушеные | 60 | 7.72 | 2.95 | 8.28 | 90 | 0.19 | 261 |
| Соус сметанный | 25 | 0.9 | 2.8 | 3.1 | 41 | 0.1 | 353 |
| Яйцо отварное | 40 | 5.08 | 4.6 | 0.28 | 63 | - | 213 |
| Сок | 100 | 0.3 | 0.2 | 1.6 | 68 | 2 | 399 |
| итого | 225 | 14 | 10.55 | 13.26 | 262 | 2.29 | |
| всего за день | 1250 | 33 | 40 | 105.13 | 971.7 | 37.88 | |

3 день

| Прием пищи Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | калорийность | витамин С | № рецептуры |
|-------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша геркулесовая | 200 | 3.6 | 6.5 | 18 | 147 | - | 185 |
| Батон с маслом и сыром | 30/5/8 | 4.97 | 6.54 | 14.56 | 137 | 0.07 | 3 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 2.34 | 2.0 | 10.63 | 70 | 0.98 | 395 |
| итого | 393 | 10.91 | 15.04 | 43.19 | 354 | 1.05 | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Сок, фрукты | 100/100 | 0.3 | 0.2 | 1.6 | 68 | 2 | 399 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | 30 | 0.2 | 1.8 | 0.7 | 20 | 2.9 | 13 |
| Суп гороховый | 150 | 3.3 | 3.2 | 9.8 | 81 | 3.5 | 81 |
| Тефтели мясные | 60 | 4 | 4.7 | 5 | 80 | 0.2 | 287 |
| Соус сметанный | 25 | 0.4 | 1.2 | 1.5 | 18.5 | 0.01 | 354 |
| Свекла тушёная в сметане | 150 | 3.1 | 9.2 | 14 | 153 | 2 | 134 |
| Чай с лимоном | 150 | 0.07 | 0.01 | 7.1 | 29 | 1.42 | 393 |
| итого | 565 | 11.37 | 20.31 | 39.7 | 449 | 12.03 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Ленивые вареники с маслом | 90 | 12.3 | 11 | 12.7 | 199 | 0.2 | 230 |
| Кефир | 180 | 5.22 | 4.5 | 7.2 | 90 | 1.26 | 401 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| итого | 270 | 17.52 | 15.5 | 19.9 | 289 | 1.46 | |
| всего за день | 1228 | 39.8 | 50.85 | 102.79 | 1092 | 14.54 | |

4 день

| Прием пищи Наименование блюда | Выход блюдо | Пищевые вещества | | | калорийность | витамин С | № рецептуры |
|-------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша пшённая молочная | 200 | 4.59 | 4.9 | 26.32 | 168 | - | 185 |
| Батон с маслом | 30/5 | 1.8 | 5.6 | 11 | 102 | - | 1 |
| Молоко | 150 | 4.58 | 4.08 | 7.58 | 85 | 2.05 | 400 |
| итого | 383 | 10.97 | 14.58 | 44.9 | 355 | 2.05 | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Сок, фрукты | 100/100 | 0.3 | 0.2 | 1.6 | 68 | 2 | 399 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из моркови | 40 | | | | | | |
| Щи из свежей капусты | 150 | 1 | 2.9 | 5.08 | 50.85 | 11.08 | 67 |
| Макаронник с мясом | 140 | 15.9 | 10.2 | 29 | 272 | 0.4 | 292 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0.3 | 0.015 | 20.8 | 85 | 0.3 | 376 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| итого | 480 | 17.5 | 13.12 | 54.88 | 407 | 11.78 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Котлеты рыбные любительские | 60 | 8.25 | 2.69 | 6.68 | 84 | 2.12 | 256 |
| Соус сметанный | 25 | 0.4 | 1.2 | 1.5 | 18.5 | 0.01 | 354 |
| Чай с лимоном | 150 | 0.07 | 0.01 | 7.1 | 29 | 1.42 | 393 |
| | | | | | | | |
| итого | 235 | 8.72 | 3.9 | 15.28 | 131.5 | 3.55 | |
| всего за день | 1298 | 37.19 | 31.6 | 115.06 | 1075.5 | 17.38 | |

5 день

| Прием пищи Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | калорийность | витамин С | № рецептуры |
|-------------------------------------|----------------|------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная | 200 | 2.17 | 3.89 | 22.51 | 134 | - | 185 |
| Батон с маслом и сыром | 30/5/8 | 4.97 | 6.54 | 14.56 | 137 | 0.07 | 3 |
| Какао с молоком | 150 | 3.15 | 2.72 | 12.96 | 89 | 1.2 | 397 |
| итого | 393 | 10.29 | 13.15 | 50.03 | 360 | 1.27 | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Сок, фрукты | 100/100 | 0.3 | 0.2 | 1.6 | 68 | 2 | 399 |
| Обед | | | | | | | |
| Суп с макаронными изделиями | 150 | 1.6 | 1.7 | 10.2 | 62.8 | 4.95 | 82 |
| Котлета мясная | 60 | 9.32 | 7.07 | 9.64 | 139 | 0.09 | 282 |
| Рагу из овощей | 150 | 2.46 | 11.3 | 13.56 | 166 | 7.79 | 137,354 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0.3 | 0.015 | 20.8 | 85 | 0.3 | 376 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| итого | 510 | 13.98 | 20.28 | 55.8 | 520 | 15.13 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Винегрет | 100 | 1.36 | 6.2 | 8.44 | 94.8 | 10.25 | 45 |
| Яйцо отварное | 40 | 5.08 | 4.6 | 0.28 | 63 | - | 213 |
| Чай | 150 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28 | 0.02 | 392 |
| Печенье | | | | | | | |
| итого | 290 | 6.48 | 10.81 | 15.71 | 185 | 10.27 | |
| всего за день | 1393 | 30.75 | 44.24 | 121.5 | 1065 | 26.67 | |

6 день

| Прием пищи Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | калорийность | витамин С | № рецептуры |
|-------------------------------------|----------------|------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 80 | 4.5 | 3.2 | 20.6 | 130 | - | 313 |
| Батон с маслом | 30/5 | 1.8 | 5.6 | 11 | 102 | - | 1 |
| Чай | 150 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28 | 0.02 | 392 |
| итого | 265 | 6.34 | 8.8 | 38.6 | 260 | 0.02 | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Сок, фрукты | 100/100 | 0.3 | 0.2 | 1.6 | 68 | 2 | 399 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из соленых огурцов с луком | 30 | | | | | | |
| Суп с рыбными консервами | 150 | 5.1 | 5 | 8.5 | 100 | 5.5 | 87 |
| Биточки мясные | 60 | 6.65 | 19.62 | 9.64 | 242 | 0.09 | 282 |
| Капуста тушёная | 150 | 3.09 | 4.8 | 14 | 113 | 25.7 | 336 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0.3 | 0.015 | 20.8 | 85 | 0.3 | 376 |
| | | | | | | | |
| итого | 540 | 15.4 | 29.6 | 54.54 | 608 | 33.6 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Пудинг из творога | 85 | 12.87 | 9.1 | 20.6 | 216 | 0.9 | 235 |
| Соус молочный сладкий | 30 | 0.6 | 1.4 | 4 | 30 | 0.09 | 351 |
| Кефир | 180 | 5.22 | 4.5 | 7.2 | 90 | 1.26 | 401 |
| | | | | | | | |
| итого | 295 | 18.69 | 15 | 31.8 | 336 | 2.25 | |
| всего за день | 1100 | 40.43 | 53.4 | 124.9 | 1204 | 53.87 | |

7 день

| Прием пищи Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | калорийность | витамин С | № рецептуры |
|-------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Суп перловый молочный | 200 | 5.5 | 5.1 | 18.6 | 142 | 0.91 | 94 |
| Батон с маслом | 30/5 | 1.8 | 5.6 | 11 | 102 | - | 1 |
| Молоко | 150 | 4.58 | 4.08 | 7.58 | 85 | 2.05 | 400 |
| итого | 385 | 11.88 | 14.78 | 37.18 | 329 | 2.96 | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Бананы | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 95 | 10 | 368 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из свеклы | 30 | | | | | | |
| Щи из свежей капусты | 150 | 1 | 2.9 | 5.08 | 50.85 | 11.08 | 67 |
| Запеканка из печени с рисом | 100 | 6.1 | 6.8 | 10.2 | 126 | 4.6 | 294 |
| Соус сметанный | 25 | 0.9 | 2.8 | 3.1 | 41 | 0.1 | 354 |
| Чай с лимоном | 150 | 0.07 | 0.01 | 7.1 | 29 | 1.42 | 393 |
| | | | | | | | |
| итого | 455 | 9.57 | 13.01 | 46.48 | 341 | 27.2 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Пирог открытый | 80 | 4.9 | 2.5 | 44 | 220 | 0.06 | 459 |
| Кефир | 180 | 5.22 | 4.5 | 7.2 | 90 | 1.26 | 401 |
| Конфета | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| итого | 260 | 10.12 | 7 | 51.2 | 310 | 1.32 | |
| всего за день | 1100 | 31.57 | 34.79 | 134.86 | 980 | 31.48 | |

8 день

| Прием пищи Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | калорийность | витамин С | № рецептуры |
|-------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная | 200 | 2.17 | 3.89 | 22.51 | 134 | - | 185 |
| Батон с маслом | 30/5 | 1.8 | 5.6 | 11 | 102 | - | 1 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 2.34 | 2.0 | 10.63 | 70 | 0.98 | 395 |
| итого | 385 | 6.31 | 11.49 | 44.14 | 306 | 0.98 | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Сок, фрукты | 100/100 | 0.3 | 0.2 | 1.6 | 68 | 2 | 399 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из соленых огурцов с луком | 40 | 0.4 | 4.46 | 1.5 | 30 | 6.7 | 15 |
| Суп с мясными фрикадельками | 150 | 4 | 3.1 | 9.2 | 81 | 6.7 | 83 |
| Котлета мясная | 60 | 9.32 | 7.07 | 9.64 | 139 | 0.09 | 282 |
| Рагу из овощей | 150 | 3.1 | 9.2 | 14 | 153 | 2 | 134 |
| Чай с лимоном | 150 | 0.07 | 0.01 | 7.1 | 29 | 1.42 | 393 |
| | | | | | | | |
| итого | 550 | 17.19 | 24.04 | 43.04 | 500 | 18.91 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Сырники | 50 | 9.3 | 6.33 | 5.38 | 116 | 0.13 | 231 |
| Соус молочный сладкий | 30 | 0.6 | 1.4 | 4 | 30 | 0.09 | 351 |
| Кефир | 180 | 5.22 | 4.5 | 7.2 | 90 | 1.26 | 401 |
| | | | | | | | |
| итого | 260 | 15.12 | 12.23 | 16.58 | 236 | 1.48 | |
| всего за день | 1395 | 38.62 | 47.76 | 103.76 | 1042 | 21.37 | |

9 день

| Прием пищи Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | калорийность | витамин С | № рецептуры |
|-------------------------------------|----------------|------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|----------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша гречневая молочная | 200 | 8.45 | 13.02 | 28.08 | 280 | 0.1 | 185 |
| Батон с маслом и сыром | 30/5/8 | 4.97 | 6.54 | 14.56 | 137 | 0.07 | 3 |
| Какао с молоком | 150 | 3.15 | 2.72 | 12.96 | 89 | 1.2 | 397 |
| итого | 393 | 16.57 | 22.28 | 55.6 | 506 | 1.37 | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Сок, фрукты | 100/100 | 0.3 | 0.2 | 1.6 | 68 | 2 | 399 |
| Обед | | | | | | | |
| Борщ вегетарианский | 150 | 1.6 | 3.5 | 8.2 | 71.5 | 10.6 | 59 |
| Куры тушённые | 100 | 11.6 | 10.8 | 2.9 | 155 | 0.008 | 301 |
| Картофель отварной | 120 | 2.3 | 3.45 | 18.4 | 113 | 16.8 | 318 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0.3 | 0.015 | 20.8 | 85 | 0.3 | 376 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| итого | 520 | 16.1 | 17.96 | 51.9 | 492 | 29.7 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Рыбный шницель | 70 | 10.5 | 3.1 | 6.8 | 96.8 | 2.1 | 258 |
| Кабачковая икра | 80 | 0.2 | 1.1 | 1.1 | 15.2 | | |
| Чай с лимоном | 150 | 0.07 | 0.01 | 7.1 | 29 | 1.42 | 393 |
| | | | | | | | |
| итого | 300 | 10.77 | 4.2 | 15 | 141 | 3.52 | |
| всего за день | 1213 | 43.44 | 44.44 | 122 | 1139 | 34.59 | |

10 день

| Прием пищи Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | калорийность | витамин С | № рецептуры |
|---|----------------|------------------|---------------|----------------|----------------|--------------|----------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша рисовая с овощами | 100 | 2.2 | 2.4 | 22.3 | 120 | 0.4 | 166 |
| Батон с маслом и сыром | 30/5/8 | 4.97 | 6.54 | 14.56 | 137 | 0.07 | 3 |
| Чай с лимоном | 150 | 0.07 | 0.01 | 7.1 | 29 | 1.42 | 393 |
| итого | 293 | 7.2 | 8.95 | 43.96 | 286 | 1.89 | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Сок, фрукты | 100/100 | 0.3 | 0.2 | 1.6 | 68 | 2 | 399 |
| Обед | | | | | | | |
| Суп перловый | 150 | 1.5 | 1.6 | 10.2 | 62 | 4.9 | 80 |
| Жаркое по- домашнему | 150 | 18.3 | 4.7 | 16.3 | 180 | 6.4 | 276 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0.3 | 0.015 | 20.8 | 85 | 0.3 | 376 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| итого | 450 | 20.4 | 6.5 | 48.9 | 395 | 13.6 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Драчена | 65 | 6.42 | 8.77 | 3.96 | 120 | 0.21 | 228 |
| Свекольная икра | 100 | 2.3 | 4.6 | 12.3 | 100 | 6.7 | 54 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 2.34 | 2.0 | 10.63 | 70 | 0.98 | 395 |
| | | | | | | | |
| итого | 315 | 11.06 | 15.37 | 26.89 | 290 | 7.89 | |
| всего за день | 1258 | 38.66 | 30.82 | 119.75 | 971 | 23.38 | |
| итого за весь период | 12388 | 375.19 | 416.95 | 1162.65 | 10578.2 | 270.2 | |
| среднее значение за период | 1238 | 37 | 41 | 116 | 1057 | 27 | |
| содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | 3,5% | 3,8% | 10,9% | | | |

