

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий муниципальным
казённым дошкольным
образовательным учреждением
детского сада № 3 а.Башанта
Арзгирского района
Ставропольского края



Б.А.Ткаченко

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**
муниципального казённого дошкольного образовательного учреждения
детского сада № 3 а.Башанта
Арзгирского района Ставропольского края.
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет.
Сезон: зимне - весенний

2021 г.

Распределение рациона,
содержание пищевых веществ, минеральных веществ
и витаминов в рационе детей от 1,5 до 3 лет

Дни	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	32,71	34,2	136,54	982,98
2	31,58	28,86	152,74	999,49
3	41,34	30,92	126,97	983,25
4	33,84	35,82	153,01	1072,85
5	32,99	37,94	142,58	1078,42
1	39,17	38,39	144,48	1077,82
2	31,8	29,55	140,56	964,46
3	36,57	27,89	133,34	956
4	46,08	37,92	144,24	1085,36
5	36,49	39,82	127,35	1017,15
Среднее значение за 10 дней	36,257	34,131	140,181	1021,778
%от калорийности	12-15%	30-32%	55-58%	
Среднее значение за 10 дней в %	14	30	55	

Распределение рациона по приемам пищи по калорийности за 10 дней
(от 1,5 до 3 лет)

Дни	Завтрак		Обед		Полдник		Всего в день	
	ккал	%	ккал	%	ккал	%	ккал	%
1	319,34	25%	438,24	34%	225,4	17%	982,98	76%
2	320	25%	462,49	36%	217	17%	999,49	77%
3	298,2	23%	482,05	37%	203	16%	983,25	76%
4	385,7	30%	430,79	33%	256,36	20%	1072,85	83%
5	331,2	25%	455,9	35%	291,32	22%	1078,42	83%
6	317,8	24%	542,02	42%	218	17%	1077,82	83%
7	291,85	22%	401,84	31%	270,77	21%	964,46	74%
8	308,2	24%	443,5	34%	204,3	16%	956	74%
9	451,86	35%	414,9	32%	218,6	17%	1085,36	83%
10	303,21	23%	419,94	32%	294	23%	1017,15	78%
Среднее значение за 2 недели	332,736	25%	449,167	35%	239,875	18%	1021,778	78%

неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи, наименован с блюдо	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Суп молочный с рисовой крупой	150	3,65	3,85	12,75	100	0,68	94
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	113,2	1,17	395
Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,140	85	-	1
Всего в завтрак		8,03	10,98	36,25	298,2	1,85	
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,28	62,85	4,95	82
Кулеш с мясом	150	18,86	7,45	17,75	213,5	0,9	203
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,03	376
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	84,75	0,3	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2		
Всего в обед		24,43	10,305	70,64	482,05	6,18	
Полдник							
Омлет с зеленым горошком	60	4,53	5,88	3,73	86	0,5	219
Напиток йогуртный «Снежок»	150	4,35	3,75	16,35	117	2,05	401
Всего в полдник		8,88	9,63	20,08	203	2,25	
Всего в день		41,34	30,915	126,97	983,25	10,28	

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша жидкая манная	160	2,4	3,82	21,04	128	-	185
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	-	1
Всего в завтрак		7,6	11,73	46	320	1,43	
Обед							
Борщ вегетарианский	150	1,63	3,55	8,17	71,19	10,61	59
Биточки рыбные	60	7,61	2,45	5,33	74	0,18	255
Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	14,53	321
Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82	382
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	-	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2		
Всего в обед		15,75	11,02	74,29	462,49	26,14	
Полдник							
Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	-	466
ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	1,05	401
Всего в полдник		8,23	6,11	32,45	217	1,05	
Всего в день		31,58	28,86	152,74	999,49	28,62	

Неделя: первая

Сезон: летнее -осенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Вареники ленивые со сгущенным молоком	120	16,95	12,41	17,5	249,1	0,22	229/230
Чай с сахаром	20	0,56	0,64	0,94	11,6	0,2	
Бутерброд с маслом	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	391
Всего в завтрак	25	1,53	4,72	9,14	85	-	1
Обед							
Всего в обед		19,1	17,79	37,57	385,7	0,45	
Суп крестьянский с крупой	150	1,11	3,15	6,46	58,77	5,8	769
Фрикадельки из птицы	60	1,5	3,37	8,74	71,3	7,63	308
Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,89	11,12	0,005	354
Каша вязкая из пшеничной крупы	100	2,67	2,83	16,37	101,6	-	314
Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	-	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	-	
Всего в обед		9,24	11,36	72,15	430,79	14,725	
Полдник							
Рагу из овощей с кашей	100	3,6	6,22	20,67	153,06	-	144
Хлеб пшеничный	15	1,15	0,45	7,47	39,3	0,64	
Сок с мякотью	150	0,75	-	15,15	64	3,0	309
Всего в полдник		5,5	6,67	43,29	256,36	3,64	
Всего в день		33,84	35,82	153,01	1072,85	18,815	

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: лето -осенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Яйцо вареное	40 г.-1шт.	5,08	4,6	0,28	63	-	213
Икра кабачковая	50	0,7	2,4	4,25	41,5	-	53
Макаронные изделия отварные	80	2,94	2,41	14,11	89,84	-	317
Чай с сахаром	180	0,06	1,02	9,99	40	0,03	391
Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	-	1
Всего в завтрак		10,31	15,15	37,77	319,34	0,03	
Обед							
Борщ с картофелем и капустой	150	1,1	2,94	7,7	62,12	6,2	57
Запеканка картофельная с мясом	120	8,91	6,59	20,43	177	17,85	291
Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,89	11,12	0,005	354
Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	-	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	-	
Всего в обед		13,97	11,54	68,71	438,24	25,34	
Полдник							
Оладьи со сгущенным молоком	50/10	3,85	3,43	23,48	140,4	0,2	448/449
Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Всего в полдник		8,43	7,51	31,06	225,4	2,25	
Всего в день		32,71	34,2	136,54	982,98	27,62	

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша жидкая манная	160	2,4	3,82	21,04	128	-	185
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	-	1
Всего в завтрак		7,6	11,73	46	320	1,43	
Обед							
Борщ вегетарианский	150	1,63	3,55	8,17	71,19	10,61	59
Биточки рыбные	60	7,61	2,45	5,33	74	0,18	255
Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	14,53	321
Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82	382
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	-	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2		
Всего в обед		15,75	11,02	74,29	462,49	26,14	
Полдник							
Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	-	466
ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	1,05	401
Всего в полдник		8,23	6,11	32,45	217	1,05	
Всего в день		31,58	28,86	152,74	999,49	28,62	

неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Суп молочный с рисовой крупой	150	3,65	3,85	12,75	100	0,68	94
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	113,2	1,17	395
Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,140	85	-	1
Всего в завтрак		8,03	10,98	36,25	298,2	1,85	
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,28	62,85	4,95	82
Кулеш с мясом	150	18,86	7,45	17,75	213,5	0,9	203
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,03	376
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	84,75	0,3	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2		
Всего в обед		24,43	10,305	70,64	482,05	6,18	
Полдник							
Омлет с зеленым горошком	60	4,53	5,88	3,73	86	0,5	219
Напиток йогуртный «Снежок»	150	4,35	3,75	16,35	117	2,05	401
Всего в полдник		8,88	9,63	20,08	203	2,25	
Всего в день		41,34	30,915	126,97	983,25	10,28	

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша жидкая манная	160	2,4	3,82	21,04	128	-	185
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	-	1
Всего в завтрак		7,6	11,73	46	320	1,43	
Обед							
Борщ вегетарианский	150	1,63	3,55	8,17	71,19	10,61	59
Биточки рыбные	60	7,61	2,45	5,33	74	0,18	255
Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	14,53	321
Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82	382
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	-	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2		
Всего в обед		15,75	11,02	74,29	462,49	26,14	
Полдник							
Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	-	466
ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	1,05	401
Всего в полдник		8,23	6,11	32,45	217	1,05	
Всего в день		31,58	28,86	152,74	999,49	28,62	

Неделя: первая

Сезон: летнее -осенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Вареники ленивые со стуженным молоком	120	16,95	12,41	17,5	249,1	0,22	229/230
Чай с сахаром	20	0,56	0,64	0,94	11,6	0,2	
Бутерброд с маслом	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	391
	25	1,53	4,72	9,14	85	-	1
Всего в завтрак		19,1	17,79	37,57	385,7	0,45	
Обед							
Суп крестьянский с крупой	150	1,11	3,15	6,46	58,77	5,8	769
Фрикадельки из птицы	60	1,5	3,37	8,74	71,3	7,63	308
Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,89	11,12	0,005	354
Каша вязкая из пшеничной крупы	100	2,67	2,83	16,37	101,6	-	314
Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	-	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	-	
Всего в обед		9,24	11,36	72,15	430,79	14,725	
Полдник							
Рагу из овощей с кашей	100	3,6	6,22	20,67	153,06	-	144
Хлеб пшеничный	15	1,15	0,45	7,47	39,3	0,64	
Сок с мякотью	150	0,75	-	15,15	64	3,0	399
Всего в полдник		5,5	6,67	43,29	256,36	3,64	
Всего в день		33,84	35,82	153,01	1072,85	18,815	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: лето-осенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Омлет натуральный	80	7,49	9,34	1,47	119,6	0,150	215
Пюре картофельное	80	1,63	2,56	10,9	73,2	9,69	321
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	391
Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	-	
Всего в завтрак		10,71	16,64	31,5	317,8	9,87	
Обед							
Борщ с картофелем	150	1,2	3,03	8,55	66,52	5,33	58
Гуляш из отварного мяса	80	10,32	8,15	2,62	125	0,56	277
Каша рассыпчатая гречневая	100	5,73	4,06	25,76	162,5	-	313
Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	-	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2		
Всего в обед		21	16,5	76,62	542,02	7,18	
Полдник							
Пирожки печенные с повидлом	60	2,88	1,17	27,78	133	9,7	454
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Всего в полдник		7,46	5,25	35,36	218	11,75	
Всего в день		39,17	38,39	144,48	1077,82	28,8	

Неделя: вторая

Сезон: летнее-осенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Суп молочный с крупой кукурузной	150	3,76	3,86	12,5	99,85	0,69	94
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	-	1
Всего в завтрак		8,96	11,77	37,46	291,85	2,12	
Обед							
Суп картофельный	150	1,4	1,7	9,98	60,75	7,2	77
Котлета рыбная «Любительская»	60	8,09	2,55	6,41	81	2,07	256
Тушеная капуста	120	2,22	3,86	8,63	78,24	12,31	336
Кисель из повидла	150	0,07	-	16,7	67,05	0,05	383
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	-	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2		
Всего в обед		15,41	9,25	63,5	401,84	21,63	
Полдник							
Котлета картофельная	50	1,62	1,36	10,69	61,5	5,35	137
Печенье	20	1,46	3,42	12,56	92,27	-	383
Напиток йогуртный «Снежок»	150	4,35	3,75	16,35	117	2,05	401
Всего в полдник		7,43	8,53	39,6	270,77	7,4	
Всего в день		31,8	29,55	140,56	964,46	31,15	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: летнее -осенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		С	
Завтрак							
Суп молочный с макаронами изделиями	150	4,36	3,95	14,27	110	0,69	93
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	113,2	1,17	395
Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	-	1
Всего в завтрак		8,74	11,08	37,77	308,2	1,86	
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150 3	1,04 0,07	2,93 0,45	5,09 0,1	50,85 4,8	11,08 0,01	67
Плов из птицы	150	13,8	4,8	22,3	188,3	0,34	304
Компот из смеси сухих фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	376
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	-	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2		
Всего в обед		18,87	9,34	70,1	443,5	11,73	
Полдник							
Оладьи с творогом и со сгущенным ряженка	50/10 150	4,61 4,35	3,72 3,75	19,17 6,3	128,3 76	0,28 0,45	452 401
Всего в полдник		8,96	7,47	25,47	204,3	0,73	
Всего в день		36,57	27,89	133,34	956	14,32	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: летнее-осенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергоценность (ккал)	Витамины, мг	№ рецептур
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Запеканка из творога с молочным соусом	120	21,05	14,46	20,58	296,4	0,29	237/351
	30	0,58	1,36	3,98	30,46	0,1	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	391
Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85	-	1
Всего за завтрак		23,22	20,56	43,69	451,86	0,42	
Обед							
Суп картофельный с клецками	150	1,26	2,01	7,28	52,4	3,45	85/120
Птица тушенная в соусе с овощами	180	9	5,77	16,66	155	7,39	302
Кисель из сока плодово-ягодного	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82	382
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	-	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2		
Всего за обед		14,32	8,96	68,37	414,9	11,66	
Полдник							
Пирожки печенные со свежей капустой	60	3,94	4,32	25,6	157,44	-	406
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Всего за полдник		8,52	8,4	33,18	218,6	2,05	
Всего за день		46,06	37,92	144,24	1085,36	14,13	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: : летнее-осенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Суп молочный с крупой пшениной	150	4,39	4,15	14,07	111,21	0,69	94
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85		1
Всего в завтрак		9,59	12,06	39,03	303,21	2,12	
Обед							
Суп из овощей	150	1,05	2,96	8,55	64,98	-	99
Котлеты рубленые из мяса	60	8,93	6,74	8,53	132	-	282
Пюре из свеклы	120	1,8	4,04	10,49	85,56	9,16	324
Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,012	17,91	73,2	1,29	372
Хлеб пшеничный	30	0,04	0,01	6,99	28		391
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2		
Всего в обед		13,26	14,002	59,31	419,94	10,45	
Полдник							
Макароны, отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	3,12	206
Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
Всего в полдник		13,64	13,76	29,01	294	3,57	
Всего в день		36,49	39,822	127,35	1017,15	16,14	