УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МБДОУ Речанский детский сад
_____О.А. Фёдорова
Приказ № 14
«02» сентября 2024 года

Примерное 10-дневное сбалансированное меню
организации питания детей в возрасте от 1,5 лет до 3 лет
с 10 часовым пребыванием
на весенне-летний период
МБДОУ Речанский детский сад

Десятидневное меню для детей 1,5-3 лет

ДЕНЬ 1

наименование блюда	вес блюда, Г	пищевая ценность			энергетическая ценность, кал	номер рецептуры
		белки,Г	жиры, Г	углеводы, Г		
завтрак						
Каша манная с маслом	154	3,40	3,96	22,94	141,00	168
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30,00	392
Бутерброд с маслом	30	2,01	3,87	12,13	91,33	1
итого за завтрак	334	5,45	7,84	44,05	262,33	
второй завтрак						
фрукты: яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	11001
итого за второй завтрак	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
обед						
салат из капусты	40	0,56	2,43	3,60	34,96	20
Суп гороховый	150	3,29	3,07	9,79	81,00	81
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162,00	313
Гуляш из отварного мяса	80	10,28	8,27	2,64	126,00	277
Кисель	150	1,02	0,00	21,76	87,14	233
Хлеб ржаной	25	2,13	0,33	13,92	68,70	1
итого за обед	545	23,01	18,16	77,47	559,80	
полдник						
Омлет натуральный с маслом	60	7,21	10,01	1,79	125,00	
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30,00	392
Хлеб пшеничный	25	2,13	0,33	13,92	68,70	1
итого за полдник	235	9,38	10,35	24,69	223,70	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1214**	**38,24**	**36,75**	**156,01**	**1092,83**	

Десятидневное меню для детей 1,5-3 лет

ДЕНЬ 2

наименование блюда	вес блюда, Г	пищевая ценность			энергетическая ценность, кал	номер рецептуры
		белки,Г	жиры, Г	углеводы, Г		
завтрак						
Каша вязкая пшеничная с маслом	154	4,27	4,86	24,48	159,00	168
чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30,00	392
Бутерброд с маслом	30	2,01	3,87	12,13	91,33	1
итого за завтрак	334	6,32	8,74	45,59	280,33	
второй завтрак						
Сок	100	0,75	0,00	15,15	64,00	
итого за второй завтрак	100	0,75	0,00	15,15	64,00	
обед						
Огурцы свежие	30	0,36	0,05	1,13	6,30	70
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	154	1,09	2,95	7,64	61,50	57
Жаркое по-домашнему	150	18,35	4,70	16,32	180,00	276
Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	20,91	85,34	168
Хлеб ржаной	25	2,13	0,33	13,92	68,70	1
итого за обед	509	22,35	8,03	59,92	401,84	
полдник						
Манник	50	4,29	8,22	24,07	145,30	274
чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30,00	392
итого за полдник	157	0,04	0,01	6,99	175,30	392
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1100**	**29,46**	**16,78**	**127,65**	**921,47**	

Десятидневное меню для детей 1,5-3 лет

ДЕНЬ 3

наименование блюда	вес блюда, Г	пищевая ценность			энергетическая ценность, кал	номер рецептуры
		белки,Г	жиры, Г	углеводы, Г		
завтрак						
Каша вязкая геркулесовая (овсяная) с маслом	154	4,05	5,69	20,36	149,00	168
бутерброд с маслом	30	2,01	3,87	12,13	91,33	1
чай с сахаром, с лимоном	150	0,07	0,01	9,10	35,00	200,264
итого за завтрак	334	6,13	9,57	41,59	275,33	
второй завтрак						
фрукты: яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	11001
итого за второй завтрак	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
обед						
Салат из свеклы	40	0,77	2,43	3,34	37,56	33
Рассольник со сметаной	153	0,97	3,04	6,56	62,00	73
Рагу из овощей с мясом	120	16,30	13,28	11,03	228,00	
чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30,00	392
Хлеб ржаной	25	2,13	0,33	13,92	68,70	1
итого за обед	488	20,21	19,09	43,83	426,26	
полдник						
Булочка с повидлом	60	3,45	1,40	33,33	159,60	454
Какао с молоком	150	3,17	3,35	22,94	130,68	959
итого за полдник	210	6,62	4,75	56,27	290,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1132**	**33,36**	**33,81**	**151,49**	**1038,87**	

Десятидневное меню для детей 1,5-3 лет

ДЕНЬ 4

наименование блюда	вес блюда, Г	пищевая ценность			энергетическая ценность, кал	номер рецептуры
		белки,Г	жиры, Г	углеводы, Г		
завтрак						
Каша рисовая вязкая с маслом	154	4,72	7,68	27,63	200,78	283
чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30,00	392
Бутерброд с маслом	30	2,01	3,87	12,13	91,33	1
итого за завтрак	334	6,77	11,56	48,74	322,11	
второй завтрак						
сок	100	0,90	0,00	18,18	76,00	
итого за второй завтрак	100	0,90	0,00	18,18	76,00	
обед						
салат из свежих помидор с луком	40	0,45	2,47	1,88	31,64	14
Суп вермишелевый	150	1,61	1,70	10,20	62,80	233
Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,62	92,00	321
Котлеты рыбные	60	7,98	4,72	3,12	87,00	248
Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	20,91	85,34	168
Хлеб ржаной	25	2,13	0,33	13,92	68,70	1
итого за обед	525	14,63	12,42	63,65	427,48	
полдник						
Оладьи со сгущённым молоком	115	9,96	12,50	54,50	372,00	449
чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30,00	392
итого за полдник	265	10,00	12,51	63,48	402,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1224**	**32,30**	**36,49**	**194,05**	**1227,59**	

Десятидневное меню для детей 1,5-3 лет

ДЕНЬ 5

наименование блюда	вес блюда, Г	пищевая ценность			энергетическая ценность, кал	номер рецептуры
		белки,Г	жиры, Г	углеводы, Г		
завтрак						
Каша вязкая пшенная с маслом	154	4,27	4,86	24,48	159,00	168
бутерброд с маслом	30	2,01	3,87	12,13	91,33	1
чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30,00	392
итого за завтрак	184	6,28	8,73	36,61	250,33	
второй завтрак						
фрукты: яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	11001
итого за второй завтрак	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
обед						
Огурцы свежие	30	0,36	0,05	1,13	6,30	70
Суп картофельный со сметаной	153	1,40	1,69	9,98	61,00	77
Голубцы ленивые	70	10,22	9,94	4,22	171,22	103
Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	20,07	465
Кисель	150	1,02	0,00	21,76	87,14	233
хлеб ржаной	25	2,13	0,33	13,92	68,70	1
итого за обед	458	15,45	13,13	53,09	414,43	
полдник						
Макароны отварные с сыром	150	3,29	10,01	22,71	218,00	206
Хлеб пшеничный	25	2,13	0,33	13,92	68,70	1
чай с сахаром, с лимоном	150	0,07	0,01	9,10	35,00	200,264
итого за полдник	325	5,49	10,35	45,73	321,70	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1067**	**27,62**	**32,61**	**145,23**	**1033,46**	

Десятидневное меню для детей 1,5-3 лет

ДЕНЬ 6

наименование блюда	вес блюда, Г	пищевая ценность			энергетическая ценность, кал	номер рецептуры
		белки,Г	жиры, Г	углеводы, Г		
завтрак						
Каша манная с маслом	154	3,40	3,96	22,94	141,00	168
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30,00	392
бутерброд с сыром	34	2,81	4,49	10,98	100,30	3
итого за завтрак	338	6,25	8,46	42,90	271,30	
второй завтрак						
фрукты: яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	11001
итого за второй завтрак	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
обед						
Салат из свеклы	40	0,77	2,43	3,34	37,56	33
Щи из капусты со сметаной	153	4,04	1,93	10,09	120,00	67
Плов из отварной птицы	120	11,34	9,57	20,07	211,50	0,304
Кисель	150	1,02	0,00	21,76	87,14	233
Хлеб ржаной	25	2,13	0,33	13,92	68,70	1
итого за обед	488	17,17	13,93	55,26	524,90	
полдник						
Булочка сдобная	50	3,64	6,26	26,96	179,00	469
чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30,00	392
итого за полдник	200	3,68	6,27	35,94	209,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1126**	**27,50**	**29,06**	**143,90**	**1052,20**	

Десятидневное меню для детей 1,5-3 лет

ДЕНЬ 7

наименование блюда	вес блюда, Г	пищевая ценность			энергетическая ценность, кал	номер рецептуры
		белки,Г	жиры, Г	углеводы, Г		
завтрак						
Каша вязкая геркулесовая (овсяная) с маслом	154	4,05	5,69	20,36	149,00	168
бутерброд с маслом	30	2,01	3,87	12,13	91,33	1
чай с сахаром, с лимоном	150	0,07	0,01	9,10	35,00	200,264
итого за завтрак	334	6,13	9,57	41,59	275,33	
второй завтрак						
сок	100	0,75	0,00	15,15	64,00	
итого за второй завтрак	100	0,75	0,00	15,15	64,00	
обед						
салат из капусты	40	0,56	2,43	3,60	34,96	20
Рассольник со сметаной	153	0,97	3,04	6,56	62,00	73
Жаркое по-домашнему	150	18,35	4,70	16,32	180,00	276
Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	20,91	85,34	168
Хлеб ржаной	25	2,13	0,33	13,92	68,70	1
итого за обед	518	22,43	10,50	61,31	431,00	
полдник						
Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,81	219,07	
чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30,00	392
итого за полдник	210	7,12	2,64	50,79	249,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1162**	**36,43**	**22,71**	**168,84**	**1019,40**	

Десятидневное меню для детей 1,5-3 лет

ДЕНЬ 8

наименование блюда	вес блюда, Г	пищевая ценность			энергетическая ценность, кал	номер рецептуры
		белки,Г	жиры, Г	углеводы, Г		
завтрак						
Каша гречневая вязкая	154	4,67	4,86	20,94	146,00	168
чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30,00	392
Бутерброд с маслом	30	2,01	3,87	12,13	91,33	1
итого за завтрак	334	6,72	8,74	42,05	267,33	
второй завтрак						
фрукты: яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	11001
итого за второй завтрак	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
обед						
Помидоры свежие	30	0,36	0,05	1,13	6,30	70
Суп свекольный со сметаной	153	1,15	3,80	7,47	62,49	
Макароны отварные с маслом	100	3,67	3,01	17,63	135,00	317
Фрикадельки из птицы	60	8,82	7,88	5,85	130,00	308
Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	20,07	465
Кисель	150	1,02	0,00	21,76	87,14	233
хлеб ржаной	25	2,13	0,33	13,92	68,70	1
итого за обед	548	17,47	16,19	69,84	509,70	
полдник						
Манник	50	4,29	8,22	24,07	145,30	274
чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30,00	392
итого за полдник	200	4,33	8,23	33,05	175,30	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1182**	**28,92**	**33,56**	**154,74**	**999,33**	

Десятидневное меню для детей 1,5-3 лет

ДЕНЬ 9

наименование блюда	вес блюда, Г	пищевая ценность			энергетическая ценность, кал	номер рецептуры
		белки,Г	жиры, Г	углеводы, Г		
завтрак						
Каша вязкая ячневая с маслом	154	3,30	4,06	21,24	136,00	168
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30,00	392
бутерброд с маслом	30	2,01	3,87	12,13	91,33	1
итого за завтрак	334	5,35	7,94	42,35	257,33	
второй завтрак						
сок	100	0,75	0,00	15,15	64,00	
итого за второй завтрак	100	0,75	0,00	15,15	64,00	
обед						
салат из капусты	40	0,56	2,43	3,60	34,96	20
Суп рыбный	150	8,00	2,46	4,02	69,70	41
Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,62	92,00	321
Гуляш из отварного мяса	80	10,28	8,27	2,64	126,00	277
Кисель	150	1,02	0,00	21,76	87,14	233
Хлеб ржаной	25	2,13	0,33	13,92	68,70	1
итого за обед	545	24,03	16,69	59,56	478,50	
полдник						
Блинчики со сгущённым молоком	85	6,24	8,10	34,31	234,00	265
Какао с молоком	150	3,17	3,35	22,94	130,68	959
итого за полдник	235	9,41	11,45	57,25	364,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1214**	**39,54**	**36,08**	**174,31**	**1164,51**	

Десятидневное меню для детей 1,5-3 лет

ДЕНЬ 10

наименование блюда	вес блюда, Г	пищевая ценность			энергетическая ценность, кал	номер рецептуры
		белки,Г	жиры, Г	углеводы, Г		
завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,30	3,50	14,12	108,00	93
бутерброд с сыром	34	2,81	4,49	10,98	100,30	3
чай с лимоном	150	0,07	0,01	9,10	35,00	200,264
итого за завтрак	334	7,18	8,00	34,20	243,30	
второй завтрак						
фрукты: яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	11001,00
итого за второй завтрак	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
обед						
Огурцы свежие	30	0,36	0,05	1,13	6,30	70
Суп крестьянский со сметаной	183	1,80	3,96	11,75	84,96	204
Капуста тушеная с мясом	100	14,29	11,71	9,73	201,00	336
компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	20,91	85,34	168
хлеб ржаной	25	2,13	0,33	13,92	68,70	1
итого за обед	488	19,00	16,05	57,44	446,30	
полдник						
Салат из свеклы	40	0,77	2,43	3,34	37,56	33
Яйцо вареное	0,5	2,54	2,30	0,14	31,50	78
Хлеб пшеничный	25	2,13	0,33	13,92	68,70	1
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30,00	392
итого за полдник	215,5	5,48	5,07	26,38	167,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1137,5**	**32,06**	**29,52**	**127,82**	**904,36**	

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

1,5-3 лет

	вес блюда, Г	пищевая ценность, Г			энергетическая ценность, кал
		белки	жиры	углеводы	
1 день	1214	38,24	36,75	156,01	1092,83
2 день	1100	29,46	16,78	127,65	921,47
3 день	1132	33,36	33,81	151,49	1038,87
4 день	1224	32,3	36,49	194,05	1227,59
5 день	1067	27,62	32,61	145,23	1033,46
за 5 дней	**5737**	**160,98**	**156,44**	**774,43**	**5314,22**
6 день	1126	27,5	29,06	143,9	1052,20
7 день	1162	36,43	22,71	168,84	1019,40
8 день	1182	28,92	33,56	154,74	999,33
9 день	1214	39,54	36,08	174,31	1164,51
10 день	1137,5	32,06	29,52	127,82	904,36
за 5 дней	**5821,5**	**164,45**	**150,93**	**769,61**	**5139,80**
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	11558,5	325,43	307,37	1544,04	10454,02