

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ детский сад «Светлячок»

 Скорородова Е.В./

Приказ



Примерное 10-дневное меню для детей
Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения – детского сада «Светлячок»
г. Аркадак Саратовской области

(Время пребывания 10,5 часов)

Меню

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
тк	Каша манная молочная	150	4,98	6,03	22,0	155,2
тк	Бутерброд с маслом	20/6	0,79	5,23	5,19	104
тк	Чай с лимоном	160	0,16	0	13,1	44,8
2 завтрак						
тк	Персиковый сок	160	0,65	0	25,7	108,2
Обед						
тк	Свекла варёная, дольками	30	0,45	0,03	2,64	12,6
тк	Щи из свежей капусты	160	2,5	5,5	10	140,4
тк	Котлеты запечённые	50	12,4	5,88	20,1	148
тк	Макароны	130	4	5,1	25,3	134,4
тк	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,3	47
тк	Компот из яблок	160	0,16	0,16	13,8	78,88
Полдник						
тк	Омлет	80	4,81	14,1	1,48	126,6
тк	Кисель ягодный	160	0,36	0,18	20,5	103,2
тк	Печенье	50	3,8	5	31	208

Содержание в день,г			Энергетическая ценность, ккал
Белки	Жиры	Углеводы	
36,96	47,41	203,11	1411,28

Меню

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
тк	Каша пшеничная, молочная	160	4,4	3,6	25,7	150
тк	Бутерброд с маслом	20/6	0,79	5,23	5,19	104
тк	Чай с сахаром	160	0,16	0	9,89	40,6
2 завтрак						
тк	Вишнёвый сок	160	1,12	0,54	17,6	71
Обед						
тк	Суп гороховый с гренками	160	5,91	4,55	23,3	160,5
тк	Рыба запечённая с овощами	30	10,5	4,2	37,1	278
тк	Картофель запечённый	120	1,97	1,59	26,6	131,8
тк	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,3	47
тк	Компот из яблок	160	0,16	0,16	13,8	75,88
Полдник						
тк	Блины с маслом , сахаром	50	16,5	13,3	49,3	276,9
тк	Напиток из шиповника	160	0,41	0,17	17,8	64,8

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
Белки	Жиры	Углеводы	
43,82	33,54	201,48	1400,48

Меню

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3 года

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
ТК	Каша гречневая, молочная	160	4,46	6,48	25,2	193,4
ТК	Бутерброд с маслом, сыром	20/6/5	3,85	7,66	10,3	126,2
ТК	Чай	160	0,16	0	9,89	40,6
2 завтрак						
ТК	Йогурт	160	12,1	4,8	18,9	171
Обед						
ТК	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	8,9
ТК	Свекольник на мясном бульоне	160	1,77	1,5	14,9	95,14
ТК	Плов с мясом	150	7,78	8,8	13,1	207,8
ТК	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,3	47
ТК	Компот из сухофруктов	160	0,64	0,21	34,3	94,1
Полдник						
ТК	Каша пшённая, молочная	140	4,93	4,1	26	166
ТК	Ватрушка с повидлом	55	3,07	4,9	20,2	121
ТК	Кофейный напиток	160	1,8	3,2	16,6	114,8

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
Белки	Жиры	Углеводы	
42,82	41,87	204,49	1400,44

Меню

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3 года

	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
ТК	Каша геркулес, молочная	160	5,5	5,5	27,3	129,6
ТК	Бутерброд с маслом	20/6	0,79	5,23	5,19	104
ТК	Чай с сахаром	160	0,16	0	9,89	40,6
2 завтрак						
ТК	Снежок	160	4,64	3,2	26,7	110
ТК	Пряник	40	3,84	3,94	26,7	161,7
Обед						
ТК	Морковь отварная	30	0,33	0,02	1,8	8,9
ТК	Суп с лапшой	160	5,9	4,81	19,9	127,1
ТК	Овощное рагу с мясом курицы	160	3,76	10,4	21,8	221
ТК	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,3	47
ТК	Компот из кураги и изюма	160	0,53	0,03	8,45	131,2
Полдник						
ТК	Груша	60	0,46	0,34	11	48,3
ТК	Манные биточки со сгущённым молоком	60/5	1,47	0,92	29,8	135,7
ТК	Сок персиковый	160	0,65	0	25,7	118,2

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
Белки	Жиры	Углеводы	
29,63	34,56	126,53	1383,3

Меню

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3 года

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
пк	Омлет	130	4,81	20,1	1,48	136,6
пк	Бутерброд с маслом	20/6	0,79	4,23	5,19	104
пк	Чай с молоком	160	3,26	2,52	16,2	143,7
2 завтрак						
пк	Банан	130	1,45	0	19,8	84,5
Обед						
пк	Свекла вареная, дольками	30	0,45	0,03	2,64	12,6
пк	Суп с клёцками	160	7,8	6,6	10,8	110,9
пк	Бефстроганов со сметанным соусом	60	11,3	6,9	7,5	160,6
пк	Перловая каша	100	1,66	0,6	14,4	71,6
пк	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,3	47
пк	Компот из чёрной смородины	160	0,4	0,16	15,9	64,8
Полдник						
пк	Фруктовый плов с изюмом и курагой	160	2,49	1,43	35,2	157,1
пк	Вафли	50	1,4	1,65	28,7	167
пк	Кофейный напиток	160	2,8	2,2	17,6	114,8

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
Белки	Жиры	Углеводы	
40,51	46,62	187,71	1375,2

Меню

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3 года

	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
	Молочный суп с вермишелью	160	4,4	4,5	22,6	179,5
	Бутерброд с маслом	20/6	0,79	5,23	5,19	104
	Чай с лимоном	160	0,16	0	13,1	44,8
2 завтрак						
	Персиковый сок	160	0,65	0	25,7	118,2
Обед						
	Морковь отварная	30	0,33	0,02	1,8	8,9
	Борщ	160	1,2	3,9	9,6	75,9
	Жаркое по-домашнему	160	13,7	15,6	10,6	221,1
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,3	47
	Компот из сухофруктов	160	1,1	00,6	32,5	131,2
Полдник						
	Каша пшеничная, молочная	160	5,95	6,9	20,4	163,5
	Пирог с повидлом	60	4,9	3,91	26,2	160,8
	Какао	160	2,1	2,88	17,7	101,6

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
Белки	Жиры	Углеводы	
37,18	43,2	201,29	1360,5

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3 года

	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
	Каша «Дружба»	160	4,11	6,58	38,9	215,4
	Бутерброд с маслом, сыром	20/6/5	3,85	7,66	10,3	126,2
	Чай с сахаром	160	0,16	0	9,89	40,6
2 завтрак						
	Апельсин	50	0,45	0,1	4,05	21,5
Обед						
	Свёкла варёная, дольками	30	0,45	0,03	2,64	12,6
	Суп гороховый с гречками	160	2,5	5,2	17,7	78
	Биточки рыбные	50	14	14,3	10,3	259,9
	Каша гречневая	100	1,3	3,4	5,8	56
	Хлеб	30	1,9	0,2	12,3	47
	Компот из яблок	160	0,16	0,16	13,8	78,88
Полдник						
	Сосиска	50	9,6	6,4	11,5	138,3
	Картофель отварной	100	1,97	1,59	24,6	93,2
	Хлеб	30	1,9	0,2	11,3	47
	Сок абрикосовый	160	1,2	0,32	30,2	165

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
Белки	Жиры	Углеводы	
43,55	46,14	203,28	1379,58

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3 года

	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
	Каша геркулес, молочная	160	5,5	5,5	27,3	129,6
	Бутерброд с повидлом	20/10	0,77	0,28	5,14	81,5
	Чай с сахаром	160	0,16	0	9,89	40,6
2 завтрак						
	Йогурт	160	13,1	4,8	18,9	171
Обед						
	Морковь отварная	30	0,33	0,02	1,8	8,9
	Щи	160	2,5	5,5	10,0	150,4
	Бефстроганов с томатным соусом	60	6,83	12,3	3,46	111,5
	Макароны с маслом	100	4,0	5,1	25,3	154,4
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,3	47
	Компот из сухих яблок	160	0,09	0,04	42,5	141,2
Полдник						
	Яйцо варёное	40	5,32	4,66	0,3	62,8
	Булочка с изюмом	60	1,9	4,01	16,2	150,8
	Кофейный напиток	160	2,8	3,2	17,6	114,8

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
Белки	Жиры	Углеводы	
45,2	45,61	190,69	1364,5

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3 года

	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
	Каша манная, молочная	120	2,64	3,4	19,7	174,4
	Бутерброд с маслом	20/6	0,79	5,23	5,19	104
	Какао	160	2,1	2,88	17,7	101,6
2 завтрак						
	Яблоко	60	0,24	0,24	5,88	28,2
Обед						
	Свёкла варёная, дольками	30	0,45	0,03	2,64	12,6
	Суп рыбный	160	2,5	5,2	16,7	118
	Тефтели	60	12,6	10,3	11,4	185,2
	Пюре из гороха	100	3,15	2,82	10,1	81
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,3	47
	Компот из сухофруктов	160	1,1	0,06	32,5	131,2
Полдник						
	Каша пшённая молочная	160	4,93	4,1	26	166
	Плюшка	60	1,8	0,65	11,5	112
	Кисель ягодный	160	0,36	0,18	25,5	103,2

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
Белки	Жиры	Углеводы	
34,56	35,29	197,11	1364,4

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3 года

	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
	Макароны отварные ,с маслом	160	3,29	3,46	34,6	148,1
	Пряник	40	3,84	3,94	16,6	161,7
	Чай с лимоном	160	0,16	0	13,1	44,8
2 завтрак						
	Банан	130	1,45	0	19,8	84,5
Обед						
	Морковь отварная	30	0,33	0,02	1,8	8,9
	Суп перловый	160	1,29	3,19	13,2	88,2
	Рагу овощное с мясом кур	160	3,76	10,4	21,8	221
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,3	47
	Компот из сухофруктов	160	1,1	0,06	32,5	131,2
Полдник						
	Блины с маслом ,сахаром	50	16,5	13,3	29,3	296,9
	Снежок	160	4,64	3,2	12,7	110

Содержание в день,г			Энергетическая ценность, ккал
Белки	Жиры	Углеводы	
38,26	37,77	207,7	1342,3