



**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МАДОУ

Детского сада № 7

пгт Серышево

*И.А. Швырёва*

«17 сентября» 2022 год.

Примерное 10-ти дневное меню муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Детского сада №7 пгт Серышево для детей от 1,5-3 лет с 10,5-ти часовым режимом функционирования на весенне-зимний сезон

## Перспективное 10-дневное меню.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне – зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет.

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	ВИТ С
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак 1</b>						
	Каша молочная гречневая	150	5,24	7.07	18,75	166,79	0,68
	Хлеб В.С. с маслом слив и сыром	40/5/5	3.22	5.14	14.02	142.05	0.14
	Чай сладкий	150	-	-	9,6	36,96	-
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>8.96</b>	<b>12.31</b>	<b>52.47</b>	<b>391.8</b>	<b>0,82</b>
	<b>Завтрак 2</b>						
	Сок	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46</b>	<b>2.0</b>
	<b>Обед</b>						
	Салат из зелёного горошка с луком	40	0.43	1.87	0.92	23.34	10,16
	Свекольник со сметаной, на кур. б.	150	2,31	5.15	4,07	174,26	4,49
	Плов с курицей	120	15,13	26,12	26,12	252	0,62
	Хлеб ржанопшенич	50	3.14	0.72	26.7	128	-
	Компот из сухофруктов	150	0,57		13,4	56.7	37,4
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>21.58</b>	<b>33.86</b>	<b>71.21</b>	<b>634.3</b>	<b>52,67</b>
	<b>Полдник</b>						
	Суп с клецками на к.б.	180	2,61	3.74	10,89	85,64	2,96
	Какао молочное	150	4,65	3.75	16,77	127,37	-
	печенье	40	4.98	8.53	41.45	276.35	-
	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13.92	89.7	
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>14,37</b>	<b>16.35</b>	<b>83.03</b>	<b>579.06</b>	<b>2,96</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>44.91</b>	<b>62.52</b>	<b>206.71</b>	<b>1605.16</b>	<b>56.45</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне – зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет.

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	ВИТ
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак 1</b>						
	Суп молочный вермишелевый	150	4,95	6,0	15,48	140,28	0,6
	В.С.хлеб с маслом слив и сыром	40/5/5	3.22	5.14	14.02	142.05	0.1
	Чай сладкий	150	-	-	9,6	36,96	-
	<b>Итого:</b>		<b>8.67</b>	<b>11.24</b>	<b>49.2</b>	<b>365.29</b>	<b>0,8</b>
	<b>Завтрак 2</b>	450					
	сок	100	0.5	0.1	10.1	46	2.0
	<b>Обед</b>						
	Огурец соленый	40	0.10	-	0,33	18,05	1,2
	Суп Эссентукский, на к.б	180	3.23	7.06	11.3	103.73	18.4
	Картоф. пюре	120	2,18	5,14	5.39	83.07	1.4
	Рыба тушеная с овощами	70	7,58	5,96	3.53	80,04	0,5
	Хлеб ржанопшеничный	50	3.14	0.72	26.7	128	-
	Компот из свежих яблок	150	0.57	-	13,4	52,04	38,2
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>16,8</b>	<b>18,88</b>	<b>60,65</b>	<b>464,93</b>	<b>59,8</b>
	<b>Полдник</b>						
	Омлет, кукуруза	80/30	5,46	5,43	3,42	83,21	2,36
	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13,92	89,7	-
	Пряник	50	4.48	7.07	36.8	228.7	-
	Кофейный напиток молочный	150	3.44	3,78	15.78	109,01	-
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>15,51</b>	<b>16,61</b>	<b>69,62</b>	<b>510,62</b>	<b>2,36</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1410</b>	<b>41,48</b>	<b>46,83</b>	<b>189,57</b>	<b>1386,84</b>	<b>65,01</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне – зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет.

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	ВИТ
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак 1</b>						
	Яйцо отварное	21	6	5,8	0,4	78,5	-
	Каша молочная геркулесовая	150	4,74	7,64	19,76	167,37	0,68
	В.С хлеб с маслом слив.и сыром	40/5/5	3,22	5,14	14,02	142,05	0,1
	Чай сладкий с лимоном	150	0,53	-	12,5	48,57	22,4
	<b>Итого:</b>	<b>371</b>	<b>14,49</b>	<b>18,58</b>	<b>46,68</b>	<b>436,49</b>	<b>23,22</b>
	<b>Завтрак 2</b>						
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0
	<b>Обед</b>						
	Салат морковь с яблоком	40	0,23	-	0,79	60,32	5,2
	Суп гороховый к.б с гречками	180	5,3	5,6	22,88	125,12	1,6
	Гарнир пшениный	120	4,53	6,72	23,49	179,51	0,68
	Бефстроганов из печени	100	13,16	9,42	2,71	147,57	0,36
	Хлеб ржанопшеничный	50	3,14	0,72	26,70	128	-
	Напиток из изюма	150	0,57	-	13,4	52,04	38,2
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>26,93</b>	<b>22,46</b>	<b>89,57</b>	<b>692,56</b>	<b>46,04</b>
	<b>Полдник</b>						
	Сырники	80	15,04	11,08	11,44	117,26	0,2
	Сгущенное молоко	20	2,1	2,55	16,8	96	-
	Какао молочный	150	4,65	3,76	16,77	127,37	0,81
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>21,79</b>	<b>17,39</b>	<b>44,71</b>	<b>340,63</b>	<b>1,01</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1361</b>	<b>63,71</b>	<b>58,53</b>	<b>191,06</b>	<b>1515,68</b>	<b>70,27</b>

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне – зимний

Возрастная категория: 1,5-3лет.

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность К/К	ви
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак 1</b>						
	Каша молочная пшеничная	150	5,54	7,05	23,49	179,51	1.
	В.С хлеб сл масло, сыр	40/5/5	3,22	5,14	14,02	142,05	0,
	Чай сладкий	150	-	-	9,6	36,96	
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>8,76</b>	<b>12,19</b>	<b>47,11</b>	<b>358,52</b>	<b>1,</b>
	<b>Завтрак 2</b>						
	сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2
	<b>Обед</b>						
	Икра кабачковая	35	0,77	3,96	3,47	54	
	Суп рыбный с сайрой	180	6,11	5,28	9,99	101,76	4,
	Рожки отварные	150	4,1	4,31	25,5	152,5	
	Ленивые голубцы с соусом	70/30	5,48	5,49	7,01	133,21	17
	Хлеб ржанопшеничный	50	3,14	0,72	26,7	128	
	Кисель	150	0,57	-	15,4	52,04	3
	<b>Итого:</b>	<b>665</b>	<b>20,17</b>	<b>19,76</b>	<b>88,07</b>	<b>621,51</b>	<b>59</b>
	<b>Полдник</b>						
	Суп овсяный на к.б.	180	2,7	4,43	27,14	260,3	0
	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13,92	56,38	
	Кофе молочное	150	3,44	3,03	16,13	172,6	5
	Булочка	50	4,98	8,53	41,45	104,96	
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>13,25</b>	<b>16,32</b>	<b>98,64</b>	<b>548,22</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1535</b>	<b>42,68</b>	<b>48,37</b>	<b>243,92</b>	<b>1869,97</b>	<b>61</b>

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне – зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет.

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	вит С
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак 1</b>						
	Каша молочная Дружба	150	4,74	7,64	19,76	167,34	0,68
	В.с хлеб с маслом слив и сыром	40/5/5	3,22	5,14	14,02	142,05	0.14
	Чай сладкий	150	-	-	9,6	36,96	-
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>7,96</b>	<b>12,78</b>	<b>43,38</b>	<b>346,35</b>	<b>0.82</b>
	<b>Завтрак 2</b>						
	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	2.0
	<b>Обед</b>						
	Салат из морской капусты с луком	35	1,42	3,22	2.15	38,9	-
	Борщ со сметанной на к.б	180	1,85	3,96	3,25	79,46	5,99
	Гречка отварная	120	5,99	5,06	30,88	189,36	-
	Котлета мясная с соусом	70/30	6,86	7,45	4,86	116,7	10,35
	Хлеб ржанопшеничный	50	3.14	0.72	26.7	128	-
	Компот из лимона	150	0.53	-	12,5	48,57	22,4
	<b>Итого:</b>	<b>635</b>	<b>19,79</b>	<b>20,41</b>	<b>80,34</b>	<b>600,99</b>	<b>38,74</b>
	<b>Полдник</b>						
	Снежок	150	4,2	2.25	6,15	88,5	1.05
	Рожки с маслом	120	3,92	4,12	20,94	138,94	-
	Хлеб пшеничный	40	2.13	0.33	13,92	56,38	-
	вафли	40	6,15	3,45	19,8	69,4	-
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>16,4</b>	<b>16.07</b>	<b>60,81</b>	<b>353,22</b>	<b>1.05</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1435</b>	<b>44,65</b>	<b>49,36</b>	<b>194,63</b>	<b>1723,64</b>	<b>42,61</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне – зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет.

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	ВИТ
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак 1</b>						
	Каша молочная манная	150	5,54	7,07	19,4	144,38	0,68
	В.С хлеб с маслом слив и сыром	40/5/5	3,22	5,14	14,2	142,05	0,14
	Чай сладкий	150	-	-	9,6	36,96	-
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>8,76</b>	<b>12,21</b>	<b>43,2</b>	<b>323,39</b>	<b>0,82</b>
	<b>Завтрак 2</b>						
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0
	<b>Обед</b>						
	Сельдь с луком	40	5,19	4,06	0,84	59,18	0,92
	Суп вермишелевый на кур. б.	180	2,61	4,05	10,89	124,23	2,22
	Домашнее жаркое с курицей	120	5,31	5,43	9,7	121,87	2,05
	Хлеб ржанопшеничный	50	3,14	0,72	26,7	128	-
	Напиток из св. яблок	150	0,57	-	13,4	52,04	38,2
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>16,82</b>	<b>14,26</b>	<b>61,53</b>	<b>485,32</b>	<b>43,39</b>
	<b>Полдник</b>						
	Плов фруктовый с курагой	120	2,41	3,18	28,44	152,72	0,32
	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13,92	56,38	
	печенье	30	4,98	8,53	41,45	84,96	
	Какао молочный	150	4,65	3,75	16,77	127,37	-
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>14,17</b>	<b>15,69</b>	<b>100,58</b>	<b>421,43</b>	<b>0,32</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1330</b>	<b>40,25</b>	<b>42,26</b>	<b>215,1</b>	<b>1276,14</b>	<b>46,53</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне – зимний

Возрастная категория: 1,5-3лет.

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	вит С
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак 1</b>						
	Каша молочная гречневая	150	5,24	7,07	18,75	166,79	0,68
	В.С хлеб с маслом слив и сыром	40/5/5	3,22	5,14	14,2	142,05	0,14
	Чай сладкий	150	-	-	9,6	36,96	-
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>8,46</b>	<b>12,21</b>	<b>42,37</b>	<b>345,8</b>	<b>0,82</b>
	<b>Завтрак 2</b>						
	сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0
	<b>Обед</b>						
	Огурец соленый	40	0,10	-	0,33	18,05	1,28
	Борщ со сметанной на к.б	180	1,85	3,96	3,25	79,46	5,99
	Рыбная котлета с соусом	70/30	6,98	2,67	4,82	70,01	0,51
	Рис сл.гарнир	120	3,02	3,92	17,01	116,44	8,34
	Хлеб ржанопшеничный	50	3,14	0,72	26,7	128	-
	Компот из с/ф	150	0,57	-	13,4	52,07	-
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>15,66</b>	<b>11,27</b>	<b>65,5</b>	<b>464,03</b>	<b>16,12</b>
	<b>Полдник</b>						
	Омлет, винегрет	60/40	5,46	5,43	3,42	83,21	2,36
	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13,92	89,7	
	Пряник	40	4,48	7,07	36,08	87,63	
	Кофейный напиток молочный	150	3,44	3,78	15,78	173,0	-
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>15,51</b>	<b>16,61</b>	<b>69,2</b>	<b>433,51</b>	<b>2,36</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1420</b>	<b>40,13</b>	<b>40,19</b>	<b>18,17</b>	<b>1518,49</b>	<b>21,3</b>



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне – зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет.

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	вит
			Б	Ж	У	К/К	С
	<b>Завтрак 1</b>						
	Каша молочная пшеничная	150	4,53	6,72	23,49	179,51	0,68
	В.С хлеб с маслом слив и сыром	40/5/5	3,22	5,14	14,2	142,05	0,14
	Чай сладкий с лимоном	150	-	-	9,98	89,7	3,05
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>7,75</b>	<b>11,86</b>	<b>47,49</b>	<b>411,26</b>	<b>3,87</b>
	<b>Завтрак 2</b>						
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0
	<b>Обед</b>						
	Салат морковь с яблоком	40	0,23	-	0,79	60,32	5,2
	Суп гороховый с гречками на к.б	180	5,3	5,6	22,88	125,12	1,6
	Рожки отварные	120	4,1	4,31	21,89	145,16	-
	Тефтеля мясокруп.с соусом	70/30	6,86	7,45	4,86	116,7	0,13
	Хлеб ржанопшенич	50	3,14	0,72	26,7	128	-
	Кисель	150	0,57	-	13,4	52,04	38,2
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>20,2</b>	<b>18,08</b>	<b>90,52</b>	<b>627,34</b>	<b>45,13</b>
	<b>Полдник</b>						
	Ленивые вареники	80	16,39	10,84	11,9	119,13	0,32
	Соус сметанный	30	0,33	0,95	0,59	31,87	0,02
	Какао молочное	150	4,65	3,75	16,77	175,17	-
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>21,37</b>	<b>15,54</b>	<b>29,26</b>	<b>326,17</b>	<b>0,34</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1350</b>	<b>49,82</b>	<b>45,58</b>	<b>177,37</b>	<b>1410,77</b>	<b>62,8</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне – зимний

Возрастная категория: 1,5-3лет.

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	ви
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак 1</b>						
	Суп молочный вермишелевый	150	4,95	6	15,84	140,28	0,
	В.С хлеб с маслом слив и сыром	40/5/5	3,22	5,14	14,2	142,05	0,
	Чай сладкий	150	-	-	9,6	36,96	
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>8,17</b>	<b>11,14</b>	<b>39,64</b>	<b>319,29</b>	<b>0,</b>
	<b>Завтрак 2</b>						
	сок	100	0.5	0.1	10.1	46	2
	<b>Обед</b>						
	Салат со свежей капусты	40	0,66	1,24	1,97	43,87	10,
	Рассольник со сметаной на к.б	180	2,54	5,93	9,18	197,65	0,
	Картофельное пюре	120	2,18	5,14	5,39	132,71	1,
	Куриные биточки с соусом	70/30	10,32	9,36	-	119,68	-
	Хлеб ржанопшен	50	3.14	0.72	26.7	80,56	-
	Напиток из лимона	150	0,315	-	13,4	163,715	37
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>19,155</b>	<b>22,39</b>	<b>56,64</b>	<b>738,185</b>	<b>49,</b>
	<b>Полдник</b>						
	Суп гречневый с гречками на к.б	180	3,05	5,49	49,01	237,55	2,9
	Хлеб пшеничный	40	2,39	0,98	17,93	61,3	-
	вафли	40	1,16	1,33	31	73,49	-
	Кофейный напиток молочный	150	3,44	8,61	16,13	178,18	5,5
	<b>Итого;</b>	<b>410</b>	<b>10,04</b>	<b>16,41</b>	<b>114,07</b>	<b>550,52</b>	<b>8,5</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1500</b>	<b>37,865</b>	<b>50,04</b>	<b>220,45</b>	<b>1808,355</b>	<b>60,4</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне – зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет.

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит С
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак 1</b>						
	Каша молочная дружба	150	5,54	7,05	19,4	181,99	17,71
	В.С хлеб с маслом слив и сыром	40/5/5	3,22	5,14	14,2	142,05	0,14
	Чай сладкий	150	-	-	9,6	36,96	-
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>8,76</b>	<b>12,29</b>	<b>43,2</b>	<b>361,0</b>	<b>17,85</b>
	<b>Завтрак 2</b>						
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0
	<b>Обед</b>						
	Свекла отварная с чесноком	40	0,99	2,07	5,1	50,87	-
	Суп крестьянский на к.б.	180	8,48	3,39	21,32	213,19	-
	Гречка отварная	120	5,99	5,06	30,38	161,43	-
	Печеночная запеканка с соусом	100	13,16	9,42	2,71	125,29	0,36
	Хлеб ржанопшени	50	3,14	0,72	26,7	80,56	-
	Компот из изюма	150	0,57	-	13,4	163,97	38,2
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>32,33</b>	<b>20,66</b>	<b>99,61</b>	<b>792,6</b>	<b>38,56</b>
	<b>Полдник</b>						
	Рожки с сыром	120/10	11,57	11,92	31,55	163,1	0,63
	Хлеб пшеничный	40	2,39	0,98	17,93	61,3	-
	Булочка	50	4,98	8,53	41,45	104,96	-
	Йогурт питьевой	150	5,81	4,69	20,96	181,46	-
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>24,75</b>	<b>26,12</b>	<b>111,89</b>	<b>536,41</b>	<b>0,63</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1460</b>	<b>66,34</b>	<b>59,17</b>	<b>264,80</b>	<b>1790,31</b>	<b>43,04</b>