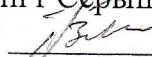


УТВЕРЖДАЮ

И.о. Заведующий МАДОУ

Детского сада № 7

пгт Серышево

 Ю.П.Воедилов

«20» января 2025 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 зимне-весенний 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
			Б	Ж	У		
	Завтрак 1						
42	Каша молочная гречневая	150	5,24	7.07	18,75	166,79	0,68
1	Хлеб в.с слив масло и сыр	40/5/5	3.22	5.14	14.02	142.05	0.14
16	Чай сладкий	150	-	-	9,6	36,96	-
	Итого:	450	8.96	12.31	52.47	391.8	0,82
	Завтрак 2						
	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	2.0
	Обед						
64	Салат из зелёного горошка с луком	40	0.43	1.87	0.92	23.34	2
2	Свекольник со сметаной на кур. б.	150	2,31	5.15	4,07	174,26	4,49
35	Плов с курицей	120	15,13	26,12	26,12	252	0,62
60	Хлеб ржанопшенич	50	3.14	0.72	26.7	128	-
19	Компот из сухофруктов	150	0,57		13,4	56.7	37,4
	Итого:	510	21.58	33.86	71.21	634.3	52,67
	Полдник						
27	Суп с клецками на к.б.	180	2,61	3.74	10,89	85,64	2,96
15	Какао молочное	150	4,65	3.75	16,77	127,37	-
	печенье	40	4.98	8.53	41.45	276.35	-
62	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13.92	89.7	
	Итого:	410	14,37	16.35	83.03	579.06	2,96
	Итого за день	1370	44.91	62.52	206.71	1605.16	56.45

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		
	Завтрак 1						
34	Суп молочный вермишелевый	150	4,95	6,0	15,48	140,28	0,68
1	Хлеб в.с.слив масло и сыр	40/5/5	3.22	5.14	14.02	142.05	0.14
16	Чай сладкий	150	-	-	9,6	36,96	-
	Итого:		8.67	11.24	49.2	365.29	0,82
	Завтрак 2	450					
	Фрукт	95	0.38	0.38	9.31	45	4.6
	Обед						
	Огурец соленый	40	0.10	0,04	0,33	18,05	1,28
14	Суп Ессентукский на к.б	180	3.23	7.06	11.3	103.73	18.44
31	Картофельное пюре	120	2,18	5,14	5.39	83.07	1.4
78	Рыба тушеная с овощами	70	7,58	5,96	3.53	80,04	0,51
60	Хлеб ржанопшеничный	50	3.14	0.72	26.7	128	-
22	Компот из свежих яблок	150	0.57	-	13,4	52,04	38,2
	Итого:	610	16,8	18,88	60,65	464,93	59,83
	Полдник						
80	Омлет, кукуруза	80/30	5,46	5,43	3,42	83,21	2,36
62	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13,92	89,7	
	Пряник	40	4.48	7.07	36.8	228.7	-
17	Кофейный напиток молочный	150	3.44	3,78	15.78	109,01	
	Итого:	350	15,51	16,61	69,62	510,62	2,36
	Итого за день:	1410	41,48	46,83	189,57	1386,84	65,01

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 С
			Б	Ж	У	К/К	
	Завтрак 1						
3	Яйцо отварное	21	6	5,8	0,4	78,5	-
43	Каша молочная геркулесовая	150	4,74	7,64	19,76	167,37	0,68
1	Хлеб в.с. слив маслом и сыр	40/5/5	3,22	5,14	14,02	142,05	0,1
68	Чай сладкий с лимоном	150	0,53	-	12,5	48,57	22,4
	Итого:	371	14,49	18,58	46,68	436,49	23,22
	Завтрак 2						
	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	2.0
	Обед						
4	Салат морковь с яблоком	40	0,23	-	0,79	60,32	5,2
24	Суп гороховый к.б с гренками	180	5,3	5,6	22,88	125,12	1,6
	Сборная солянка с куриным филе	120	8,7	8,22	12,49	156,4	34,76
60	Хлеб ржанопшеничный	50	3,14	0,72	26,70	128	-
30	Напиток из изюма	150	0,57	-	13,4	52,04	38,2
	Итого:	640	26,93	22,46	89,57	692,56	46,04
	Полдник						
48	Сырники	80	15,04	11,08	11,44	117,26	0,2
	Сгущенное молоко	20	2,1	2,55	16,8	96	-
15	Какао молочный	150	4,65	3,76	16,77	127,37	0,81
	Итого:	250	21,79	17,39	44,71	340,63	1,01
	Итого за день:	1361	63,71	58,53	191,06	1515,68	70,27

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне – зимний

Возрастная категория: 1,5-3лет.

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	вит
			Б	Ж	У		
	Завтрак 1					К/К	С
44	Каша молочная пшениная	150	5.54	7.05	23,49	179,51	1.71
1	Хлеб в.с. слив масло, сыр	40/5/5	3,22	5,14	14,02	142,05	0,14
16	Чай сладкий	150	-	-	9,6	36,96	-
	Итого:	350	8,76	12,19	47,11	358,52	1,85
	Завтрак 2						
	сок	100	0.5	0.1	10.1	46	2.0
	Обед						
	Салат из свеклы с чесноком	40	0,99	2,07	5,1	50,87	-
25	Суп рыбный с сайрой	180	6,11	5,28	9,99	101,76	4,82
66	Рожки отварные	150	4,1	4,31	25.5	152.5	-
55	Ленивый голубец с соусом	70/30	5,48	5,49	7,01	133,21	17,36
60	Хлеб ржанопшеничный	50	3.14	0.72	26.7	128	-
18	Кисель	150	0.57	-	15,4	52,04	37,4
	Итого:	665	20,17	19,76	88,07	621,51	59,54
	Полдник						
77	Суп овсяный на к.б.	180	2,7	4.43	27,14	260,3	0.1
62	Хлеб пшеничный	40	2.13	0.33	13,92	56,38	-
17	Кофейный напиток молочный	150	3.44	3,03	16.13	172,6	5,52
	Булочка	50	4.98	8.53	41.45	104,96	-
	Итого:	420	13,25	16,32	98,64	548,22	
	Итого за день	1535	42,68	48,37	243,92	1869,97	61,49

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		
	Завтрак 1						
48	Каша молочная Дружба	150	4,74	7,64	19,76	167,34	0,68
1	Хлеб в.с. слив масло сыр	40/5/5	3,22	5,14	14,02	142,05	0.14
16	Чай сладкий	150	-	-	9,6	36,96	-
	Итого:	350	7,96	12,78	43,38	346,35	0.82
	Завтрак 2						
	Фрукт	95	0.38	0.38	9.31	45	4.6
	Обед						
41	Салат из морской капусты с луком	35	1,42	3,22	2.15	38,9	-
21	Борщ со сметаной на к.б	180	1,85	3,96	3,25	79,46	5,99
29	Гречка отварная	120	5,99	5,06	30,88	189,36	-
38	Котлета мясная с соусом	70/30	6,86	7,45	4,86	116,7	10,35
60	Хлеб ржанопшеничный	50	3.14	0.72	26.7	128	-
20	Компот из лимона	150	0.53	-	12,5	48,57	22,4
	Итого:	635	19,79	20,41	80,34	600,99	38,74
	Полдник						
	Снежок	150	4,2	2.25	6,15	88,5	1.05
66	Рожки с маслом	120	3,92	4,12	20,94	138,94	-
62	Хлеб пшеничный	40	2.13	0.33	13,92	56,38	-
	вафли	40	6,15	3,45	19,8	69,4	-
	Итого:	350	16,4	16.07	60,81	353,22	1.05
	Итого за день:	1435	44,65	49,36	194,63	1723,64	42,61

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 С
			Б	Ж	У	К/К	
	Завтрак 1						
9	Каша молочная манная	150	5,54	7,07	19,4	144,38	0,68
1	Хлеб в.с. слив маслом и сыр	40/5/5	3,22	5,14	14,2	142,05	0.14
16	Чай сладкий	150	-	-	9,6	36,96	-
	Итого:	350	8,76	12,21	43,2	323,39	0,82
	Завтрак 2						
	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	2.0
	Обед						
6	Салат сельдь с луком	40	5.19	4.06	0.84	59.18	0.92
28	Суп вермишелевый на кур. б.	180	2,61	4,05	10,89	124,23	2,22
37	Домашнее жаркое с курицей	120	5,31	5,43	9,7	121,87	2,05
60	Хлеб ржанопшеничный	50	3.14	0.72	26.7	128	-
22	Напиток из св. яблок	150	0.57	-	13,4	52,04	38,2
	Итого:	540	16,82	14,26	61,53	485,32	43,39
	Полдник						
36	Плов фруктовый с курагой	120	2,41	3,18	28,44	152,72	0,32
62	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13,92	56,38	
	печенье	40	4,98	8,53	41,45	84,96	
15	Какао молочный	150	4,65	3,75	16,77	127,37	-
	Итого:	340	14,17	15,69	100,58	421,43	0,32
	Итого за день:	1330	40,25	42,26	215,1	1276,14	46,53

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне – зимний

Возрастная категория: 1,5-3лет.

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	вит
			Б	Ж	У		
						К/К	С
	Завтрак 1						
42	Каша молочная гречневая	150	5,24	7,07	18,75	166,79	0,68
1	Хлеб в.с. слив масло сыр	40/5/5	3,22	5,14	14,2	142,05	0.14
16	Чай сладкий	150	-	-	9,6	36,96	-
	Итого:	350	8,46	12,21	42,37	345,8	0,82
	Завтрак 2						
	Фрукт	95	0.38	0.38	9.31	45	4.6
	Обед						
	Соленый огурец	40	0,10	0,04	0,33	18,05	1.28
21	Борщ со сметаной на к.б	180	1,85	3,96	3,25	79,46	5,99
13	Рыбная котлета	70/30	6,98	2,67	4,82	70,01	0,51
61	Рис сложный гарнир	120	3,02	3,92	17,01	116,44	8,34
60	Хлеб ржанопшеничный	50	3.14	0.72	26.7	128	-
19	Компот из с/ф	150	0,57	-	13,4	52,07	-
	Итого:	640	15,66	11,27	65,5	464,03	16,12
	Полдник						
80/45	Омлет, икра овощная	60/30	5,46	5,43	3,42	83,21	2,36
62	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13,92	89,7	
	Пряник	40	4,48	7,07	36,08	87,63	
17	Кофейный напиток молочный	150	3,44	3,78	15,78	173,0	-
	Итого:	330	15,51	16,61	69,2	433,51	2,36
	Итого за день:	1420	40,13	40,19	18,17	1518,49	21,3

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		
	Завтрак 1						
44	Каша молочная пшеничная	150	4,53	6,72	23,49	179,51	0,68
1	Хлеб в.с слив масло сыр	40/5/5	3,22	5,14	14,2	142,05	0,14
68	Чай сладкий с лимоном	150	-	-	9,98	89,7	3,05
	Итого:	350	7,75	11,86	47,49	411,26	3,87
	Завтрак 2						
	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	2.0
	Обед						
4	Салат морковь с яблоком	40	0,23	-	0,79	60,32	5,2
24	Суп гороховый с гренками на к.б	180	5,3	5,6	22,88	125,12	1,6
66	Рожки отварные	120	4,1	4,31	21,89	145,16	-
40	Тефтеля мясокруп. с соусом	70/30	6,86	7,45	4,86	116,7	0,13
60	Хлеб ржанопшенич	50	3,14	0,72	26,7	128	-
18	Кисель	150	0,57	-	13,4	52,04	38,2
	Итого:	640	20,2	18,08	90,52	627,34	45,13
	Полдник						
57	Запеканка творожная с изюмом	80	18,6	11,0	16,7	214,4	0,32
47	Соус сметанный	30	0,33	0,95	0,59	31,87	0,02
15	Какао молочное	150	4,65	3,75	16,77	175,17	-
	Итого:	260	21,37	15,54	29,26	326,17	0,34
	Итого за день:	1350	49,82	45,58	177,37	1410,77	62,8

День: четверг

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	К/К	
	Завтрак 1						
28	Суп молочный вермишелевый	150	4,95	6	15,84	140,28	0,68
1	Хлеб в.с. слив масло и сыр	40/5/5	3,22	5,14	14,2	142,05	0.14
16	Чай сладкий	150	-	-	9,6	36,96	-
	Итого:	350	8,17	11,14	39,64	319,29	0,82
	Завтрак 2						
	сок	100	0.5	0.1	10.1	46	2.0
	Обед						
11	Салат со свежей капусты	40	0,66	1,24	1,97	43,87	10,35
54	Рассольник со сметаной на к.б	180	2,54	5,93	9,18	197,65	0,08
31	Картофельное пюре	120	2,18	5,14	5,39	132,71	1,4
13	Куринные биточки с соусом	70/30	10,32	9,36	-	119,68	-
60	Хлеб ржанопшен	50	3.14	0.72	26.7	80,56	-
20	Напиток из лимона	150	0,315	-	13,4	163,715	37,4
	Итого:	640	19,155	22,39	56,64	738,185	49,23
	Полдник						
26	Суп гречневый с гречками на к.б	180	3,05	5,49	49,01	237,55	2,99
62	Хлеб пшеничный	40	2,39	0,98	17,93	61,3	-
	вафли	40	1,16	1,33	31	73,49	-
17	Кофейный напиток молочный	150	3,44	8,61	16,13	178,18	5,52
	Итого;	410	10,04	16,41	114,07	550,52	8,51
	Итого за день:	1500	37,865	50,04	220,45	1808,355	60,56

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		
	Завтрак 1						
48	Каша молочная дружба	150	5,54	7,05	19,4	181,99	17,71
1	Хлеб в.с. слив масло и сыр	40/5/5	3,22	5,14	14,2	142,05	0.14
16	Чай сладкий	150	-	-	9,6	36,96	-
	Итого:	350	8,76	12,29	43,2	361,0	17,85
	Завтрак 2						
	Фрукт	95	0.38	0.38	9.31	45	4.6
	Обед						
5	Салат из свеклы с чесноком	40	0,99	2,07	5,1	50,87	-
23	Суп крестьянский на к.б.	180	8,48	3,39	21,32	213,19	-
29	Гречка отварная	120	5,99	5,06	30,38	161,43	-
69	Печеночная запеканка с соусом	100	13,16	9,42	2,71	125,29	0,36
60	Хлеб ржанопшен	50	3.14	0,72	26.7	80,56	-
30	Компот из изюма	150	0.57	-	13,4	163,97	38,2
	Итого:	640	32,33	20,66	99,61	792,6	38,56
	Полдник						
65	Рожки с сыром	120/10	11,57	11,92	31,55	163,1	0,63
62	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	-
	Итого:	370	24,75	26,12	111,89	536,41	0,63
	Итого за день:	1460	66,34	59,17	264,80	1790,31	43,04