

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
центр развития ребенка - детский сад № 9
муниципального образования
Щербиновский район станица
Старощербиновская
от " 30 " 05 2021 № 58
С.С. А. Прохорова

**Примерное десятидневное меню
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения центр развития ребенка -
детский сад № 9 муниципального образования
Щербиновский район
станция Старощербиновская
для детей от 1,5 до 3 лет
с 10-12 часовым пребыванием
зимний период**

**Примерное десятидневное меню для детей от 1,5 -3 лет
с 10-12 часовым пребыванием
зимний период**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Каша вязкая гречневая Бутерброд с маслом Чай с молоком Яйцо	Суп молоч. с рисом Бутерброд с маслом и сыром Кофейный напиток со сгущ. молоком Яйцо	Суп молоч. ячнев. Бутерброд с маслом Кофейн напиток Яйцо	Супмолоч.пшен Бутерброд с маслом и сыром Чай с сахаром Яйцо	Суп молоч с макарон изделия Бутерброд с маслом Какао с молоком Яйцо
Фрукты свежие	Фрукты свежие	Сок фруктовый	Фрукты свежие	Фрукты свежие
Салат с зелен. Горошк. Борщ вегетарианский со сметаной Картоф пюре с морк. Суфле из рыбы Компот из сухофр Хлеб	Свекла тушеная Суп карт с макарон изделиями Мясо тушен с овощами Сок фруктовый Хлеб	Салат из конс кукурузы Суп карт с пшено Суфле из отварн мяса с рисом Пюре из овощей Компот из сухофр Хлеб	Икра свекольная Рассольник Запеканка рисовая с печенью Соус сметанный Кисель из повидла, хлеб	Икра морковная Суп с рыб консерв Котлета из кур запеченная, каша гречневая Компот из сухофр Хлеб
Ватрушка с творогом Напиток кисломолочный	Изделие кондитерс Напиток кисломолочный	Булочка школьная Напиток кисломолочный	Творож запеканка с соусом Напиток кисломолочный	Изделие кондитерс Напиток кисломолочный
Макаронник с мясом Кофейный напиток Хлеб	Запеканка капуста с соусом Чай с сахаром Хлеб	Суп молоч. с гречневой крупой. Чай с сахаром хлеб	Рыба отварная Капуста тушеная Чай, хлеб, печенье	Суп молоч. геркулесовый Чай с сахаром хлеб
бдень	7 день	8 день	9 день	10 день
Суп молоч с манной крупой Бутерброд с маслом Коф напиток со сгущен молоком Яйцо	Суп молоч. геркулесовый Бутерброд с маслом и сыром Чай Яйцо	Каша рисовая с изюмом Бутерброд с маслом Чай с сахаром	Суп молоч. с гречневой крупой Бутерброд с маслом Какао с молоком Яйцо	Творож запеканка с соусом Бутерброд с маслом Чай с сахаром
Сок фруктовый	Фрукты свежие	Фрукты свежие	Фрукты свежие	Фрукты свежие
Икра свекольная Суп карт с зеленым горошком Картоф пюре с морк. Шницель рыбный Кисель из сухофрукт хлеб	Салат с зелен. Горошк. Борщ вегетарианский со сметаной Макаронник с мясом Сок фруктовый Хлеб	Капуста тушеная Свекольник Картоф пюре Бефстроган из печени Компот из сухофр Хлеб	Икра свекольная Суп с лапшой домаш Ленивые голубцы Соус сметанный Компот из сухофр Хлеб	Икра овощная Щи Птица тушеная в соусе Кисель из повидла, хлеб
Булочка с изюмом Напиток кисломолочный	Ватрушка с творогом Напиток кисломолочный	Булочка осенняя Напиток кисломолочный	Изделие кондитерс Напиток кисломолочный	Булочка Российская Напиток кисломолочный
Суп молоч. с рисов крупой Чай с сахаром Хлеб	Суп молоч. ячнев Чай с сахаром Хлеб	Рагу из овощей с соусом чай с молоком, хлеб	Суп молоч с манной крупой Коф напиток хлеб	Суп молоч с макарон изделия Кофейный напиток Хлеб

1,5 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша вязкая гречневая	155	5,32	6,15	21,17	165	185
	Бутерброд с маслом	35	2,15	6,55	12,62	131	1
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	413
	Яйцо	20	2,54	2,3	0,14	31,5	227
Итого за завтрак			12,66	17,33	45,24	404,5	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Обед	Салат с зеленым горошком	40	1,19	2,07	2,5	33,44	10
	Борщ вегетарианский со сметаной	180	2,3	5,35	11,04	103,6	65
	Картофельное пюре с морковью	130	2,47	4,0	15,62	108,42	340
	Суфле из рыбы с соусом	70	10,54	5,31	2,44	96	284
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	-
Итого за обед			20,39	15,23	72,1	525,51	
Полдник	Ватрушка с творогом	35	4,61	2,74	14,59	101	441
	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,0	75	420
Итого за полдник			8,96	6,49	20,59	176	
Ужин	Макаронник с мясом	125	11,79	10,35	25,04	255,8	309
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	-
	Кофейный напиток с молоком	150	0,04	0,01	6,99	28	414
Итого за ужин			13,41	10,56	41,69	331,1	
Итого за день			55,82	50,01	189,42	1481,11	

1,5 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Суп рисовый молочный	150	3,61	3,8	12,62	99,3	101
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	2,15	1,46	15,5	84	415
	Бутерброд с маслом и сыром	45	5,04	6,59	14,56	138	3
	Яйцо	20	2,54	2,3	0,14	31,5	227
Итого за завтрак			13,34	14,15	42,82	352,8	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Обед	Свекла тушеная в сметане	40	0,83	2,44	5,65	62	145
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,15	2,27	13,71	83,8	88
	Мясо тушеное с овощами	170	16,2	13,28	11,03	228	290
	Сок фруктовый	150	0,75	-	13,65	57	418
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	-
Итого за обед			23,49	18,55	63,72	530,1	
Полдник	Изделия кондитерские	30	1,65	1,04	15,36	97,6	
	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,0	75	420
Итого за полдник			6,0	4,79	21,36	172,6	
Ужин	Запеканка капустная с соусом	130/15	4,28	7,17	15,7	145	165
	Чай с сахаром	150	0,4	-	6,99	28	411
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	-
Итого за ужин			6,66	7,53	32,71	225	
Итого за день			49,89	45,42	170,41	1324,5	

1,5 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Суп молочный с ячневой крупой	150	4,64	4,24	13,23	115,32	101
	Бутерброд с маслом	35	2,15	6,55	12,62	131	1
	Яйцо	20	2,54	2,3	0,14	31,5	227
	Кофейный напиток	0,04	0,01	6,99	28		
Итого за завтрак			9,73	13,1	32,98	305,82	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64	418
Обед	Салат из кукурузы консервированной	40	1,15	0,01	2,41	36	12
	Суп картофельный с пшеном	150	1,6	1,68	10,28	62,7	86
	Суфле из отварного мяса с рисом	65	11,6	8,94	13,07	179	295
	Пюре из овощей	130	3,1	3,81	14,35	104,13	348
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	-
Итого за обед			21,34	15,01	80,61	565,88	
Полдник	Булочка школьная	30	2,5	0,96	16,78	86	455
	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,0	75	420
Итого за полдник			6,85	4,71	22,78	161	
Ужин	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,47	4,1	12,81	111,6	101
	Чай с сахаром	150	0,4	-	6,99	28	411
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	-
Итого за ужин			6,45	4,3	29,46	186,9	
Итого за день			45,27	37,12	177,83	1279,6	

1,5 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Суп молочный с пшеном	150	4,49	4,24	13,49	113,77	101
	Бутерброд с маслом и сыром	45	5,04	6,59	14,56	138	3
	Чай с сахаром	150	0,4	-	6,99	28	411
	Яйцо	20	2,54	2,3	0,14	31,5	227
Итого за завтрак			12,47	13,13	35,18	311,27	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Обед	Икра свекольная	40	1,05	2,07	5,54	45,04	55
	Суп картофельный с рисом	150	1,59	2,18	10,66	72,6	86
	Запеканка рисовая с печенью	150	7,64	3,91	20,36	223	308
	Соус сметанный	30	0,52	1,5	2,1	24	372
	Кисель из повидла	150	0,06	-	16,69	67,05	401
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	-
Итого за обед			14,42	10,22	75,03	454,99	
Полдник	Творожная запеканка	110	14,03	9,64	13,72	197,6	251
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,44	369
	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,0	75	420
Итого за полдник			18,96	14,75	23,7	303,04	
Ужин	Рыба отварная	60	10,53	0,41	0,47	48	256
	Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,31	90,12	354
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	-
	Чай с сахаром	150	0,4	-	6,99	28	411
	печенье	30					
Итого за ужин			15,51	5,99	30,53	237,42	
Итого за день			61,76	44,49	174,24	1350,72	

1,5 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,9	14,12	108,9	100
	Какао с молоком сгущенным	150	3,15	2,72	12,96	89	416
	Бутерброд с маслом	35	2,15	6,55	12,62	131	1
	Яйцо	20	2,54	2,3	0,14	31,5	227
Итого за завтрак			12,15	15,47	39,84	360,4	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Обед	Икра морковная	40	0,98	2,07	4,89	42,17	55
	Суп с рыбными консервами	150	5,15	5,04	8,6	100,35	95
	Котлеты из кур запеченные с соусом	60	8,98	5,81	5,78	111	324
	Каша гречневая	110	3,35	3,67	15,04	106,7	331
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	-
Итого за обед			22,35	17,16	74,81	544,27	
Полдник							
	Изделия кондитерские	30	1,65	1,04	15,36	97,6	
	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,0	75	420
Итого за полдник			6,0	4,79	21,36	172,6	
Ужин	Суп молочный с геркулесовой крупой	150	4,44	4,45	13,44	111,6	101
	Чай с сахаром	150	0,4	-	6,99	28	411
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	-
Итого за ужин			6,06	4,65	30,09	186,9	
Итого за день			46,96	42,47	175,9	1308,17	

1,5 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	150	3,9	3,8	12,31	99,15	101
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	2,15	1,46	15,5	84	415
	Бутерброд с маслом	35	2,15	6,55	12,62	131	1
	Яйцо	20	2,54	2,3	0,14	31,5	227
Итого за завтрак			10,74	14,11	40,57	345,65	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64	418
Обед	Икра свекольная	40	1,05	2,07	5,54	45,04	55
	Суп картофельный с зеленым горошком	150	1,4	1,69	9,98	60,75	87
	Картофельное пюре с морковью	130	2,47	4,0	15,62	180,42	340
	Шницель рыбный	60	8,98	2,68	5,84	83	274
	Кисель из сухофруктов	150	0,17	0,01	26,45	106,65	397
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	-
Итого за обед			17,63	11,01	83,11	503,16	
Полдник	Булочка с изюмом	35	2,11	2,4	16,56	97	457
	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,0	75	420
Итого за полдник			6,46	6,15	22,56	172	
Ужин	Суп рисовый молочный	150	3,61	3,8	12,62	99,3	101
	Чай с сахаром	150	0,4	-	6,99	28	411
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	-
Итого за ужин			5,23	4,0	29,27	174,6	
Итого за день			40,81	35,09	189,16	1252,41	

1,5 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Суп молочный с геркулесовой крупой	150	4,44	4,45	13,44	111,6	101
	Бутерброд с маслом и сыром	45	5,04	6,59	14,56	138	3
	Чай с сахаром	150	0,4	-	6,99	28	411
	<i>Яйцо</i>	20	2,54	2,3	0,14	31,5	227
Итого за завтрак			12,42	13,34	35,13	309,1	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Обед	Салат с зеленым горошком	40	1,19	2,07	2,5	33,44	10
	Борщ вегетарианский со сметаной	180	2,3	5,35	11,04	103,6	65
	Макаронник с мясом	125	11,79	10,35	25,04	255,8	309
	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64	418
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	-
Итого за обед			19,59	18,33	73,41	556,14	
Полдник							
	Ватрушка с творогом	35	4,61	2,74	14,59	101	441
	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,0	75	420
Итого за полдник			8,96	6,49	20,59	176	
Ужин	Суп молочный с ячневой крупой	150	4,64	4,24	13,23	115,32	101
	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	411
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	-
Итого за ужин			6,26	4,44	29,88	190,62	
Итого за день			47,63	43,0	168,81	1275,86	

1,5 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Каша рисовая с изюмом	155	4,59	5,89	40,07	232	190
	Бутерброд с маслом	35	2,15	6,55	12,62	131	1
	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	411
Итого за завтрак			6,78	12,44	59,68	391	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Обед	Капуста тушеная	40	0,83	1,29	3,77	30,04	354
	Свекольник	150	1,1	2,93	5,09	77,35	
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	110	339
	Бефстроганов из печени	95	11,6	9,3	2,46	140,25	294
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	-
Итого за обед			19,04	17,93	68,17	511,65	
Полдник							
	Булочка осенняя	30	2,01	2,99	14,65	94	465
	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,0	75	420
Итого за полдник			6,36	6,75	20,65	169	
Ужин	Рагу овощное с соусом	165	2,96	6,68	17,42	141,73	362/366
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	413
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	-
Итого за ужин			7,19	9,21	32,39	266,03	
Итого за день			39,77	46,73	190,69	1381,68	

1,5 - 3 лет

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецеп туры
			Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды (г)	Энерг. Ценномть (ккал)	
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,47	4,1	12,81	111,6	101
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416
	Бутерброд с маслом	35	2,15	6,55	12,62	131	1
	Яйцо	20	2,54	2,3	0,14	31,5	227
Итого за завтрак			12,31	15,67	38,53	363,1	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Обед	Икра свекольная	40	1,05	2,07	5,54	45,04	55
	Суп с лапшой домашней	150	1,71	1,85	10,09	63,9	88
	Ленивые голубцы	120	10,61	6,81	15,04	164	315
	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,5	2,1	24,02	373
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	-
Итого за обед			17,78	12,8	73,27	481,01	
Полдник							
	Изделия кондитерские	30	1,65	1,04	15,36	97,6	
	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,0	75	420
Итого за полдник			6,0	4,79	21,36	172,6	
Ужин	Суп молочный с манной крупой	150	3,9	3,8	12,31	99,15	101
	Кофейный напиток	150	0,04	0,01	6,99	28	414
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	-
Итого за ужин			5,52	4,01	28,96	174,45	
Итого за день			42,01	37,67	171,92	1235,16	

1,5 - 3 лет

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Творожная запеканка	110	14,03	9,64	13,72	197,6	251
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,44	369
	Бутерброд с маслом	35	2,15	6,55	12,62	131	1
	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	411
Итого за завтрак			16,83	17,55	37,31	387,04	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Обед	Икра овощная	40	0,52	1,65	2,86	28,4	56
	Щи из свежей капусты	150	1,04	2,93	5,09	50,85	73
	Птица тушеная в соусе	180	9,09	6,5	16,49	161	319
	Кисель из повидла	150	0,06	-	16,69	67,05	401
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	-
Итого за обед			14,27	11,64	60,08	406,6	
Полдник	Булочка российская	30	2,11	2,4	16,56	97	457
	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,0	75	420
Итого за полдник			6,46	6,15	22,56	172	
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,9	14,12	108,9	100
	Кофейный напиток	150	0,04	0,01	6,99	28	414
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	-
Итого за ужин			5,93	4,11	30,77	184,2	
Итого за день			43,89	39,85	160,52	1193,84	

**Анализ фактических показателей белков, жиров, углеводов,
и калорийности питания по 10 дневному меню
детей от 1,5 до 3 лет**

Дни	Химический состав (г)			
	Б	Ж	У	К
1	55,82	50,01	189,42	1481,11
2	49,89	45,42	170,41	1324,5
3	45,27	37,12	177,83	1279,6
4	61,76	44,49	174,24	1350,72
5	46,96	42,47	175,9	1308,17
6	40,81	35,09	189,16	1252,41
7	47,63	43,0	168,81	1275,86
8	39,77	46,73	190,69	1381,68
9	42,01	37,67	171,92	1235,16
10	43,89	39,85	160,52	1193,84
Среднее значение за 10 дней	47,38	42,18	176,89	1308,3
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3,61%	3,2%	13,5%	