

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ Детский сад №3 п. Славный

/А.А.Виноградова/
«01» 09 2024 г.

**Примерное
десятидневное меню
МБДОУ Детский сад №3
п. Славный**

от 1,5 до 3 лет

п. Славный

Утверждаю
Заведующая МБДОУ Детский сад №3 п.Славный
_____ А.А.Виноградова

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Макаронные изделия с сах.песком	150г	12.85	13.25	35.06	326.32	0,7мг.	№13
	Чай с сахаром.	150г	9	2,29	9,75	39,95	4,5мг	№7
	Масло сливочное.	3г	0,02	2,17	0,03	19,8	-	№10
	Хлеб пшеничный.	30г	0,47	0,06	2,89	14,1	-	№1
Итого за завтрак		333г	22,34	17,77	47,73	400,17	5,2мг	
Обед:	Щи на курином бульоне со сметаной	150г	1.68	1.33	7.37	49.32	19.73мг	№38
	Картофельная запеканка с отварной курицей	180г	16.97	16.69	14.55	321.26	8.69мг	№44
	Компот из свежих фруктов.	150г	-	-	17.9	73.2	1.06мг	№19
	Хлеб ржаной.	20г	0.66	0.12	3.34	27.4	-	№2
Итого за обед		500г	19.31	18.14	43.16	471.18	42,13мг	
Полдник:	Молоко кипяченое	200г	8.82	9.4	13.81	233.4	-	№6
	Печенье	20г	0.47	0.06	2.89	14.1	-	№52
Итого за полдник		230г	9.28	9.46	16.7	247.5		
Ужин:	Творожный пудинг	120г	17.17	13.47	13.06	249.9	0.23мг	№9
	Напиток из шиповника	180г	0.3	-	18.97	90	7.5мг	№29
	Повидло/сгущ.молоко	20г	-	-	13.2	90	7.5	№47
	Фрукты	100г	0.9	0.3	2.1	95		№51
Итого за ужин		420г	18.37	13.77	47.33	430.85	15.23мг	
Итого за 1 день		1483	69.3	59.14	154.92	1549.7	62.56мг	

Утверждаю
Заведующая МБДОУ Детский сад №3 п.Славный
_____ А.А.Виноградова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:	Каша дружба	150г	5.68	9.16	23.7	200.84	0,81мг	№8
	Какао на молоке	150г	4.65	4.8	16.76	127.35	0,81мг	№45
	Хлеб пшеничный	30г	0,47	0,06	2,89	14,1	-	№1
	Масло сливочное	3г	0,02	2,17	0,03	19,8	-	№50
Итого за завтрак		333г	10.82	16.19	43.38	362.09	1,62мг	
Обед:	Борщ со сметаной	150г	3.08	1.73	5.41	64.97	9.97мг	№37
	Гуляш мясной	60г	11.71	11.04	2.97	179.07	0.33мг	№48
	Греча со сливочным маслом	110г	5.7	4.8	27.44	180.3	-	№23
	Компот из сухофруктов	150г	0.77	-	20.21	80.57	-	№53
	Хлеб ржаной	20г	0.66	0.12	3.34	17.4	-	№2
Итого за обед		490г	21.92	17.69	59.37	522.31	10.3мг	
Полдник:	Молоко	200г	8.82	9.4	13.81	233.4	-	№7
	Ватрушка с повидлом	60г	4.77	6.93	20.63	174.42	0.92мг	№54
Итого за полдник		260г	13.59	16.33	34.44	407.82	0.92мг	
Ужин:	Капуста тушеная	180г	4.24	8.96	9.3	159.6	7.8мг	№11
	Яйцо вареное	40г	2.21	2	0.12	27.31	-	№22
	Кисель витаминизированный	150г	-	-	10.8	70.65	7.5	№55
	Хлеб ржаной	20г	0.66	0.12	3.34	17.4	-	№2
	Фрукты	100г	0.5	1.5	2.1	95	-	№51
Итого за ужин		490г	7.61	12.58	25.66	369.96	15.3мг	
Итого за 2 день		1573г	53.94	67.79	162.85	1662.18	28.14мг	

Утверждаю
Заведующая МБДОУ Детский сад №3 п.Славный
_____ А.А.Виноградова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак:	Каша рисовая	150г	5.43	8.96	28.19	215.4	0,81мг	№18
	Кофейный напиток	150г	3.6	3.6	16.46	110.87	0.67мг	№45
	Масло сливочное	3г	0.02	2.17	0.03	19.8	-	№50
	Хлеб пшеничный	30г	0.47	0,06	2,89	14,1	-	№1
Итого за завтрак		333г	9.52	14.79	47.57	360.17	1.48мг	
Обед:	Суп крестьянский со сметаной	150г	2.4	1.6	13.2	100.8	-	№33
	Картофельное пюре	110г	3.47	4.99	8.57	198.16	3.34	№5
	Биточки рыбные	60г	9.86	4.2	9.04	159.27	-	№3
	Соус томатный с маслом сливочным.	20г	0.24	0.6	1.95	14.24	0.44мг	№4
	Компот из свежих фруктов	150г	0.11	0.11	17.9	73.2	1.28мг	№19
	Хлеб ржаной	20г	0.66	0.12	3.34	17.4	-	№2
Итого за обед		510г	16.74	11.62	54	563.07	5.06мг	
Полдник:	Молоко кипяченое	200г	11.76	12.54	18.42	223.4	-	№6
	Хлеб пшеничный	30г	0.47	0.06	2.89	14.1	-	№1
Итого за полдник		230г	12.23	12.6	21.31	237.5	-	
Ужин:	Сырники	120г	13.65	9.03	9.91	193.51	0.26мг	№20
	Повидло	20г	-	-	13.2	50.4	-	№47
	Чай сладкий	150г	9	2.29	9.75	39.95	4.5мг	№7
	Фрукты	100г	1.5	0.5	2.1	95	10мг	№51
Итого за ужин		390	24.15	11.82	34.96	378.86	14.76мг	
Итого за 3 день		1618г	62.64	50.83	157.84	1539.6	21.3мг	

Утверждаю
 Заведующая МБДОУ Детский сад №3 п.Славный
 _____ А.А.Виноградова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак:	Каша геркулесовая	150г	5.99	9.9	20.37	203.79	0,81мг	№26
	Какао на молоке.	150г	4.65	4.8	16.76	127.35	0.81мг	№46
	Хлеб пшеничный.	30г	0,47	0,06	2,89	14,1	-	№1
	Масло сливочное	3г	0,02	2,17	0,03	19,8	-	№50
Итого за завтрак		333г	11.13	16.93	40.05	365.04	1.62мг	
Обед:	Суп с макаронными изделиями	150г	3.48	0.53	14.52	149.64	2.96мг	№19
	Суфле из печени	60г	11.69	8.64	7.37	163.4	1.6мг	№30
	Капуста тушеная	110г	3.81	8.06	8.36	143.64	7.2мг	№11
	Напиток из шиповника	150г	0.3	-	18.97	90	7.5мг	№29
	Хлеб ржаной	20г	0.66	0.12	3.34	17.4	-	№2
Итого за обед		490г	19.94	17.35	52.56	564.08	19.26мг	
Полдник:	Плюшка	50г	5.03	3.43	27.02	158.89	0.18мг	№56
	Чай сладкий	150г	9	2.29	9.75	39.95	4.5мг	№7
Итого за полдник		200г	5.93	5.72	36.77	198.84	4.68мг	
Ужин:	Овощи тушеные с курицей	180г	17.15	14.05	11.68	241.41	3.4мг	№57
	Кисель витаминизированный	180г	-	-	10.8	70.65	7.5мг	№55
	Хлеб пшеничный	20г	0,47	0,06	2,89	14,1	-	№1
	Фрукты	100г	0.5	1.5	2.1	95	10мг	№51
Итого за ужин		480г	18.47	15.61	27.47	421.16	20.9мг	
Итого за 4 день		1503г	55.47	55.61	156.85	1549.12	46.46мг	

Утверждаю
 Заведующая МБДОУ Детский сад №3 п.Славный
 _____ А.А.Виноградова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:	Каша гречневая молочная	150г	6.28	9.38	22.5	201.42	0,81мг	№24
	Кофейный напиток	150г	3.45	3.77	16.12	110.87	0.67мг	№45
	Хлеб пшеничный	30г	0,47	0,06	2,89	14,1	-	№1
	Масло сливочное	3г	0,02	2,17	0,03	19,8	-	№50
Итого за завтрак		333г	10.2	15.38	41.54	346.19	1.48мг	
Обед:	Суп рыбный	150г	8.13	2.08	13.32	120.68	6.4мг	№35
	Пудинг рыбны	60г	9.61	4.2	5.79	99.86	0.47мг	№58
	Соус томатный.	20г	0.24	0.6	1.95	14.24	0.44мг	№4
	Картофельное пюре	100г	2.17	3.12	5.36	92.6	2.09мг	№5
	Сок	150г	0.93	-	24.26	96.69	0.72мг	№40
	Хлеб ржаной	20г	0.66	0.12	3.34	17.4	-	№2
Итого за обед		500г	21.74	10.12	54.02	441.47	10.12мг	
Полдник:	Молоко кипяченое	200г	11,76	12,54	18,42	223,4	-	№6
	Пряники.	30г	1,44	0,84	23,31	100,8	-	№52
Итого за полдник		230г	13.2	13.38	41.73	324.2	-	
Ужин:	Ежики мясные в сметанном соусе	120г	12.69	9.49	6.47	168.73	0.8мг	№41
	Салат из свеклы	50г	0.47	2.13	25.74	31.46	2.28мг	№25
	Чай сладкий	150г	9	2.29	9.75	39.95	4.5мг	№7
	Хлеб пшеничный.	20г	0,47	0,06	2,89	14,1	-	№1
Итого за ужин		340г	22.63	13.97	44.85	254.24	7.58мг	
Итого за 5 день		1403г	67.77	52.85	182.14	1366.1	19.18мг	

Утверждаю
 Заведующая МБДОУ Детский сад №3 п.Славный
 _____ А.А.Виноградова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак:	Каша гречневая рассыпчатая.	150г	9,61	2,52	58,37	313,86	-	№23
	Чай с сахаром	150г	9	2,29	9,75	39,95	4,5мг	№7
	Хлеб пшеничный.	20г	0,47	0,06	2,89	14,1	-	№1
	Масло сливочное.	3г	0,02	2,17	0,03	19,8	-	№50
Итого за завтрак		333г	19,1	7,04	71,04	387,71	4,5мг	
Обед:	Суп овощной	150г	2.02	1.85	13.5	101.1	-	№34
	Ленивые голубцы	180г	13.15	13.17	16.81	239.77	41.65	№43
	Компот из сухофруктов	150г	-	-	15,6	62,4	-	№53
	Хлеб ржаной.	20г	0,66	0,12	3,34	17,4	-	№2
Итого за обед		500г	15.83	15.14	49.25	420.67	41.65мг	
Полдник:	Молоко	200г	8.82	9.4	13.81	176.55	-	№6
	Печенье.	20г	1,6	4,65	12,28	54,28	-	№52
Итого за полдник		220г	5,6	8,65	38,54	209,12	10мг	
Ужин:	Сырники.	120г	16,97	16,69	14,55	321,26	8,69мг	№20
	Напиток из плодов шиповника	150г	0,3	-	18,97	90	7,5мг	№29
	Хлеб пшеничный	20г	0,47	0,06	2,89	14,1	-	№1
	Фрукты	100г	0,4	0,4	9,8	44	10мг	№51
Итого за ужин		390г	18,4	16,87	39,75	442,76	16,19мг	
Итого за день		1553г	68,47	45,49	204,19	1512,46	37,89мг	

Утверждаю
Заведующая МБДОУ Детский сад №3 п.Славный
_____ А.А.Виноградова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак:	Каша пшеничная	150г	4.06	0.47	0.36	111.49	-	№17
	Кофейный напиток на молоке	150г	4.12	4.53	19.35	130.81	6.62мг	№45
	Хлеб пшеничный	30г	0,47	0,06	2,89	14,1	-	№1
	Масло сливочное	3г	0,02	2,17	0,03	19,8	-	№50
Итого за завтрак		333г	8.93	8.71	24.11	296.45	6.62мг	
Обед:	Рассольник ленинградский	150г	3.72	8.13	8.68	145.89	6мг	№10
	Котлета рыбная любительская	60г	15.64	2.18	4.17	121.88	0.43мг	№3
	Картофельное пюре	100г	3.47	4.99	8.57	148.16	3.34мг	№5
	Салат из свеклы	30г	0.47	2.13	25.74	31.46	2.28мг	№25
	Компот из свежих плодов.	150г	0.11	0.11	17.9	73,2	1.28мг	№19
	Хлеб ржаной	20г	0.66	0,24	6,68	34,8	-	№2
Итого за обед		510г	24.1	17.69	71.99	464.79	11.31мг	
Полдник:	Ватрушка с повидлом	60г	4.77	6.93	20.63	174.42	0.92мг	№54
	Чай сладкий	150г	9	2.29	9.75	39.95	4.5мг	№7
Итого за полдник		210г	13.77	9.22	30.38	214.37	5.42мг	
Ужин:	Рагу овощное	180г	4.5	6.1	17.33	169.57	10.11мг	№28
	Яйцо вареное	40г	2.21	2	0.12	27.31	-	№22
	Хлеб ржаной	20г	0.66	0.12	3.34	17.4	-	№2
	Кисель витаминизированный	150г	-	-	10.8	70.66	7.5мг	№55
	Фрукты	100г	0.4	0,3	10.3	96	5мг	№51
Итого за ужин		390г	7.37	8.31	31.59	284.94	17.61мг	
Итого за 7 день		1443г	54.17	43.93	158.07	1260.55	40.96мг	

Утверждаю
Заведующая МБДОУ Детский сад №3 п.Славный
_____ А.А.Виноградова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	Каша геркулесовая	150г	5.99	9.9	20.37	203.79	0.81мг	№26
	Какао-напиток на молоке.	150г	4.65	4.8	16.76	127.35	0.81мг	№46
	Хлеб пшеничный.	30г	0.47	0.06	2.89	14.1	-	№1
	Масло сливочное.	3г	0.02	2.17	0.03	19.8	-	№50
Итого за завтрак		333г	11.14	16.93	40.05	365.04	1,65мг	
Обед:	Суп гороховый на к.б.	150г	5.94	3.1	13.27	118.81	3.32мг	№32
	Гренки	10г	0.23	0.02	1.46	7.04	-	№63
	Рожки с маслом	110г	3.89	5.76	24.02	163.76	-	№13
	Курица отварная в соусе	60г	12.66	8.16	6.46	124	-	№59
	Компот из сухофруктов.	150г	0.77	-	20.21	80.57	0.67мг	№53
	Хлеб ржаной.	20г	0.66	0.12	3.34	17.4	-	№2
Итого за обед		500г	22.99	17.9	58.76	480.18	3.99мг	
Полдник:	Молоко	200г	8.82	9.4	13.81	167.55	-	№6
	Печенье	20г	1.65	4.65	12.28	54.78	-	№52
Итого за полдник		220г	10.47	14.05	26.09	222.33		
Ужин:	Омлет с картофельным пюре	150г	10.38	21.27	10.87	276.93	5.7мг	№62
	Хлеб пшеничный	30г	0.47	0.06	2.89	14.1	-	№1
	Напиток из плодов шиповника.	150г	0.3	-	18.97	90	7.5мг	№29
	Фрукты	100г	0.4	0.3	10.3	96	5мг	№51
Итого за ужин		430г	11.55	21.63	43.03	477.03	18.2мг	
Итого за 8 день		1483г	56.15	70.51	167.93	1544.58	23.84мг	

Утверждаю
Заведующая МБДОУ Детский сад №3 п.Славный
_____ А.А.Виноградова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак:	Каша манная	150г	6.46	8.32	20.66	200.18	0.9мг	№14
	Кофейный напиток на молоке	150г	3.63	3.77	16.12	109	5,51мг	№45
	Хлеб пшеничный.	30г	0.47	0.06	2.89	14.1	-	№50
	Масло сливочное.	3г	0.02	2.17	0.03	19.8	-	№1
Итого за завтрак		333г	10.58	14.32	39.67	343.08	6.41мг	
Обед:	Суп картофельный на курином бульоне со сметаной.	150г	3.72	2	15.49	112.52	11.72мг	№49
	Биточки рыбные	60г	79	4.2	3.9	90.03	3.8мг	№3
	Рис с овощам	110г	3	3.92	16.9	115.86	-	№21
	Компот из свежих фруктов	150г	0,11	0,11	17,9	73,2	1,28мг	№19
	Хлеб ржаной	20г	0.66	0.12	3.34	17.4	-	№2
Итого за обед		490г	15.39	10.35	57.53	409.01	16.8мг	
Полдник:	Чай	150г	9	2.29	9.75	39.95	4.5мг	№7
	Ватрушка с творогом	60г	6.28	6.54	19.86	172.38		№12
Итого за полдник		210г	15.28	8.83	29.61	212.33	4.5мг	
Ужин:	Овощи тушеные с курицей	180г	17.15	14.05	4.68	241.41	3.4мг	№57
	Кисель витаминизированный	150г	-	-	10.8	70.65	7.5мг	№55
	Хлеб ржаной	20г	0.66	0.12	3.34	17.4	-	№2
	Фрукты	100г	0.4	0.4	9.8	44	10мг	№51
Итого за ужин		350г	17.81	14.17	18.82	329.46	10.9мг	
Итого за 9 день		1383г	59.06	47.67	145.63	1293.88	38.61мг	

Утверждаю
Заведующая МБДОУ Детский сад №3 п.Славный
_____ А.А.Виноградова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак:	Суп молочный с вермишелью	150г	5.94	8.1	18.57	186.33	0,81мг	№16
	Какао-напиток на молоке	150г	4,96	5,12	17,88	135,84	0,86мг	№46
	Хлеб пшеничный	30г	0,47	0,06	2,89	14,1	-	№1
	Масло сливочное.	3г	0,02	2,17	0,03	19,8	-	№50
Итого за завтрак		333г	11.39	15.45	39.37	356.07	1.7мг	
Обед:	Суп свекольный с курицей	150г	3.73	1.69	10.17	72.81	9.88мг	№36
	Котлета мясная	60г	8.0	8.69	5.68	135.15	0.15мг	№60
	Пюре	100г	2.1	3.12	5.35	92.5	2.09мг	№5
	Капуста тушеная	60г	3.7	8.0	8.0	70.0	3.5мг	№11
	Напиток из шиповника	150г	0.3	-	18.97	90	7.5мг	№29
	Хлеб ржаной	20г	0.66	0.12	3.34	17.4	-	№2
Итого за обед		540г	18.49	21.62	41.34	478.86	23.12мг	
Полдник:	Чай с сахаром	200г	9	2.29	9.75	39.95	4.5мг	№7
	Печенье	20г	1.65	4.65	12.28	54.28	-	№52
Итого за полдник		220г	10.65	6.94	22.03	94.23	4.5мг	
Ужин:	Крупеник	120г	10.82	10.14	5.4	291.98	0.16мг	№61
	Сгущенное молоко	20г	-	-	13.2	50.4	-	№47
	Молоко	200г	8.82	9.4	13.81	167.55	-	№6
	Фрукты	100г	0.4	0.3	10.3	96	5мг	№51
Итого за ужин		440г	20.04	19.84	42.71	605.93	5.16мг	
Итого за 10 день		1638г	62.92	52.09	173.44	1507.02	30.41мг	
<i>Итого за 10 дней</i>		<i>15080г</i>	<i>609.89</i>	<i>545.91</i>	<i>1663.86</i>	<i>14785.19</i>	<i>349.35мг</i>	
<i>Среднее значение за 10 дней</i>		<i>1508г</i>	<i>60.98</i>	<i>54.59</i>	<i>166.38</i>	<i>1478.52</i>	<i>34.94мг</i>	
<i>Содержание белков, жиров и углеводов за 10 дней, в %от калорийности</i>			<i>21%</i>	<i>20%</i>	<i>58%</i>			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861780

Владелец Виноградова Анастасия Александровна

Действителен с 22.03.2024 по 22.03.2025