УТВЕРЖДАЮ

_____ М.В.Шепочкина

Заведующая МКДОУ Калинихинский детский сад №6 «Березка»

27.02.2024 год

Примерное цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста до 3 лет с 8-10 часовым пребыванием (весеннее-летний период)

День: День 1
Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
185	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	150	6,11	3,79	15,8	133,9	0,048	0,12	0,54	110,28	0,324
1	Булка	30	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
392	Чай с сахаром	150	0,	0,15	10,5	42,	0,	0,	0,	9,	0,6
	ЗАВТРАК 2										
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,08	0,38	7,58	34,5	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
	ОБЕД										
80	Суп крестьянский со сметаной на м/к бульоне	150	1,2	1,8	9,9	69,06	0,075	0,045	5,31	28,65	0,69
323	Макароны отварные	150	4,	3,9	20,85	138,	0,04	0,01	0,	8,	0,5
116	Соус томатный	30	1,	0,41	3,26	23,73	0,004	0,004	0,019	13,65	0,104
282	Котлеты/биточки мясные рубленые	60	4,72	11,76	4,32	100,08	0,056	0,12	0,16	35,2	0,96
378	Компот из свежих фруктов	180	0,1	0,1	16,11	62,46	0,018	0,	0,	10,8	0,72
5	Хлеб пшеничный	30	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
6а	Хлеб ржаной	40	0,39	2,04	11,94	60,3	0,054	0,024	0,	14,1	1,17
	ПОЛДНИК										
216	Омлет натуральный	150	7,25	6,28	2,57	99,94	0,032	0,24	0,144	80,656	1,056
397	Какао-напиток на молоке	180	2,25	2,52	10,73	74,09	0,036	0,216	0,972	199,026	0,63
	Итого за день		**28,8**	**38,05**	**147,62**	**1012,78**	**0,472**	**0,818**	**8,645**	**529,332**	**9,084**

День: День 2
Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										

185	Каша пшенная молочная жидкая	150	6,24	4,08	15,54	134,94	0,096	0,012	0,	16,8	0,84
395	Кофейный напиток на молоке	180	4,54	4,12	19,35	130,81	0,108	0,27	6,624	171,558	0,126
1	Булка	30	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
	ЗАВТРАК 2										
368	Яблоко	100	0,08	0,38	7,58	34,5	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
	ОБЕД										
24	Овощи свежие	40	3,19	0,39	1,17	34,78	0,013	0,018	4,252	13,95	0,279
321	Пюре картофельное	120	3,72	2,64	6,46	103,2	0,12	0,084	4,44	32,4	0,84
248	Котлеты/биточки рыбные запеченые	60	2,18	15,65	4,2	95,66	0,021	0,133	0,434	43,274	0,413
378	Компот из сухофруктов	150	0,	0,78	23,25	92,55	0,015	0,03	0,6	30,855	0,51
5	Хлеб пшеничный	30	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
6а	Хлеб ржаной	40	0,39	2,04	11,94	60,3	0,054	0,024	0,	14,1	1,17
57	Борщ на м/к бульоне	150	2,	1,6	20,6	58,	0,02	0,04	9,6	48,	0,8
	ПОЛДНИК										
235	Пудинг из творога	150	6,45	9,08	14,6	152,4	0,036	0,168	0,138	87,756	0,462
115	Соус молочный сладкий	30	1,65	1,1	2,38	40,09	0,009	0,03	0,078	31,17	0,072
392	Чай с сахаром	150	0,	0,15	10,5	42,	0,	0,	0,	9,	0,6
	Итого за день		**32,14**	**46,93**	**171,63**	**1153,95**	**0,601**	**0,848**	**27,666**	**518,833**	**8,442**

День: День 3
Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
168	Каша манная молочная	150	5,4	4,9	2,36	77,17	0,014	0,18	0,12	54,78	0,6
397	Какао-напиток на молоке	180	2,25	2,52	10,73	74,09	0,036	0,216	0,972	199,026	0,63
3	Бутерброд с сыром	30/10	18,66	1,78	10,81	219,11	0,	0,	0,	0,	0,
	ЗАВТРАК 2										
130	Сок фруктовый	100	0,08	0,38	7,58	34,5	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
	ОБЕД										
77	Суп картофельный на курином бульоне со сметаной	150	2,2	2,4	15,6	90,	0,1	0,08	9,6	28,	1,

315	Рис отварной	120	3,66	2,25	16,96	125,7	0,03	2,43	1,995	6,45	0,63
112	Суфле из курицы	60	2,6	1,56	6,97	64,95	0,165	10,065	14,145	14,67	1,425
378	Компот из свежих фруктов	180	0,1	0,1	16,11	62,46	0,018	0,	0,	10,8	0,72
5	Хлеб пшеничный	30	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
6а	Хлеб ржаной	40	0,39	2,04	11,94	60,3	0,054	0,024	0,	14,1	1,17
	ПОЛДНИК		**7,47**	**8,3**	**53,63**	**311,49**	**0,135**	**0,272**	**10,794**	**190,39**	**17,266**
392	Чай с сахаром	150	0,	0,15	10,5	42,	0,	0,	0,	9,	0,6
466	Выпечка	50	2,36	3,88	26,14	142,	0,06	0,04	0,	11,	0,68
	Итого за день		**46,02**	**32,72**	**206,36**	**1391,13**	**0,67**	**13,33**	**39,126**	**550,826**	**26,411**

День: День 4

Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
392	Чай с сахаром	150	0,	0,15	10,5	42,	0,	0,	0,	9,	0,6
1	Булка	30	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
94	Суп молочный с крупой	150	4,29	4,41	11,8	101,61	0,18	0,225	1,56	145,8	0,21
	ЗАВТРАК 2										
368	Яблоко	95	0,08	0,38	7,58	34,5	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
	ОБЕД										
66	Щи из свежей капусты на м/к бульоне	150	2,2	2,8	5,	48,	0,04	0,04	16,4	52,	0,6
291	Запеканка картофельная с отварным мясом	150	13,38	13,6	11,65	243,12	0,112	0,176	6,96	57,472	2,304
378	Компот из свежих фруктов	180	0,1	0,1	16,11	62,46	0,018	0,	0,	10,8	0,72
5	Хлеб пшеничный	30	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
6а	Хлеб ржаной	40	0,39	2,04	11,94	60,3	0,054	0,024	0,	14,1	1,17
	ПОЛДНИК										
195	Пудинг манный с джемом	150	7,5	1,44	60,5	255,96	0,04	0,1	0,5	70,3	1,4
392	Чай с сахаром	150	0,	0,15	10,5	42,	0,	0,	0,	9,	0,6
	Итого за день		**29,64**	**29,99**	**179,64**	**1064,67**	**0,553**	**0,604**	**26,92**	**388,442**	**9,934**

День: День 5

Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
185	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	6,6	4,02	13,56	129,84	1,128	0,132	0,936	109,2	1,032
395	Кофейный напиток на молоке	180	4,54	4,12	19,35	130,81	0,108	0,27	6,624	171,558	0,126
3	Бутерброд с сыром	30/10	18,66	1,78	10,81	219,11	0,	0,	0,	0,	0,
	ЗАВТРАК 2										
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,08	0,38	7,58	34,5	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
	ОБЕД										
298	Голубцы ленивые с отварным мясом	110	7,37	7,37	9,43	133,76	0,044	0,077	25,454	44,264	1,342
394	Компот из сухофруктов	150	0,	0,78	23,25	92,55	0,015	0,03	0,6	30,855	0,51
5	Хлеб пшеничный	30	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
6а	Хлеб ржаной	40	0,39	2,04	11,94	60,3	0,054	0,024	0,	14,1	1,17
87	Суп рыбный с пшеном	150	0,6	12,74	9,22	105,44	0,08	0,1	5,9	48,6	0,68
	ПОЛДНИК										
378	Компот из свежих фруктов	180	0,1	0,1	16,11	62,46	0,018	0,	0,	10,8	0,72
2а	Печенье	30,	2,9	2,25	22,32	125,1	0,08	0,05	0,	29,	0,
	Итого за день		**42,09**	**38,04**	**160,6**	**1181,23**	**1,585**	**0,706**	**41,014**	**470,987**	**7,27**

День: День 6

Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
397	Какао-напиток на молоке	180	2,25	2,52	10,73	74,09	0,036	0,216	0,972	199,026	0,63
3	Бутерброд с сыром	30/10	18,66	1,78	10,81	219,11	0,	0,	0,	0,	0,

93	Суп молочный с макар.издел.	150	4,29	4,41	11,8	101,61	0,18	0,225	1,56	145,8	0,21
	ЗАВТРАК 2										
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,08	0,38	7,58	34,5	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
	ОБЕД										
301	Курица тушеная в соусе	120	12,95	14,1	3,51	186,99	0,336	0,128	0,016	49,72	1,45
394	Компот из сухофруктов	150	0,	0,78	23,25	92,55	0,015	0,03	0,6	30,855	0,51
5	Хлеб пшеничный	30	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
6а	Хлеб ржаной	40	0,39	2,04	11,94	60,3	0,054	0,024	0,	14,1	1,17
315	Рис отварной	120	3,66	2,25	16,96	125,7	0,03	2,43	1,995	6,45	0,63
109	Бульон с яйцом,гренками	150	1,75	4,15	7,76	61,3	0,093	0,147	2,8	22,74	1,78
	ПОЛДНИК										
449	Оладьи со сгущ молоком	60	6,76	4,23	22,8	168,9	0,084	0,084	0,204	47,62	0,73
378	Компот из свежих фруктов	180	0,1	0,1	16,11	62,46	0,018	0,	0,	10,8	0,72
	Итого за день		**51,74**	**39,2**	**160,28**	**1274,87**	**0,904**	**3,307**	**9,647**	**539,721**	**9,52**

День: День 7
Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
165	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,84	4,54	21,95	144,26	0,064	0,032	0,	9,6	1,28
395	Кофейный напиток на молоке	150	0,	0,15	10,5	42,	0,	0,	0,	9,	0,6
1	Булка	30	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
	ЗАВТРАК 2										
368	Яблоко	95	0,08	0,38	7,58	34,5	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
	ОБЕД										
76	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	1,92	3,36	12,24	94,72	0,1	0,08	7,3	42,6	0,88
321	Пюре картофельное	120	3,72	2,64	6,46	103,2	0,12	0,084	4,44	32,4	0,84
281	Зразы рыбные с яйцом	60	2,18	15,65	4,2	95,66	0,021	0,133	0,434	43,274	0,413
378	Компот из свежих фруктов	150	0,1	0,1	16,11	62,46	0,018	0,	0,	10,8	0,72
5	Хлеб пшеничный	30	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64

6а	Хлеб ржаной	40	0,39	2,04	11,94	60,3	0,054	0,024	0,	14,1	1,17
	ПОЛДНИК										
185	Каша молочная рисовая	150	7,25	6,28	2,57	99,94	0,032	0,24	0,144	80,656	1,056
392	Чай с сахаром	150	0,	0,15	10,5	42,	0,	0,	0,	9,	0,6
	Итого за день		**21,18**	**40,21**	**138,11**	**953,76**	**0,518**	**0,632**	**13,818**	**271,4**	**9,889**

День: День 8
Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
185	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	150	6,11	3,79	15,8	133,9	0,048	0,12	0,54	110,28	0,324
395	Кофейный напиток на молоке	150	0,	0,15	10,5	42,	0,	0,	0,	9,	0,6
1	Булка	30	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
	ЗАВТРАК 2		**0,08**	**0,38**	**7,58**	**34,5**	**0,007**	**0,007**	**1,5**	**5,25**	**1,05**
368	Яблоко	95	0,08	0,38	7,58	34,5	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
	ОБЕД										
86	Суп с макарон.изд. на курином бульоне	150	3,03	1,32	7,12	61,35	0,04	0,12	0,4	15,76	0,47
48	Капуста тушеная	120	4,05	2,99	11,64	101,04	0,075	0,075	12,	57,	1,2
116	Соус томатный	30	1,	0,41	3,26	23,73	0,004	0,004	0,019	13,65	0,104
282	Котлеты/биточки мясные рубленые	60	12,53	14,63	3,08	165,62	0,077	0,14	0,497	39,83	0,931
378	Компот из свежих фруктов	180	0,1	0,1	16,11	62,46	0,018	0,	0,	10,8	0,72
5	Хлеб пшеничный	30	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
6а	Хлеб ржаной	40	0,39	2,04	11,94	60,3	0,054	0,024	0,	14,1	1,17
	ПОЛДНИК										
237	Запеканка творожная с изюмом	150	20,58	23,13	47,56	468,	0,12	0,4	1,42	227,2	1,38
392	Чай с сахаром	150	0,	0,15	10,5	42,	0,	0,	0,	9,	0,6
	Итого за день		**49,65**	**54,39**	**186,73**	**1404,12**	**0,552**	**0,929**	**17,876**	**531,84**	**10,879**

День: День 9
Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
185	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	6,6	4,02	13,56	129,84	1,128	0,132	0,936	109,2	1,032
397	Какао-напиток на молоке	180	2,25	2,52	10,73	74,09	0,036	0,216	0,972	199,026	0,63
3	Бутерброд с сыром	30/10	18,66	1,78	10,81	219,11	0,	0,	0,	0,	0,
	ЗАВТРАК 2										
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,08	0,38	7,58	34,5	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
	ОБЕД										
321	Пюре картофельное	120	3,72	2,64	6,46	103,2	0,12	0,084	4,44	32,4	0,84
277	Гуляш из отварного мяса	80/30	9,82	10,28	2,64	126,	0,05	0,09	0,74	2,48	1,05
394	Компот из сухофруктов	150	0,	0,78	23,25	92,55	0,015	0,03	0,6	30,855	0,51
5	Хлеб пшеничный	30	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
6а	Хлеб ржаной	40	0,39	2,04	11,94	60,3	0,054	0,024	0,	14,1	1,17
57	Борщ на м/к бульоне	150	2,	1,6	20,6	58,	0,02	0,04	9,6	48,	0,8
	ПОЛДНИК										
378	Компот из свежих фруктов	180	0,1	0,1	16,11	62,46	0,018	0,	0,	10,8	0,72
466	Выпечка	50	2,36	3,88	26,14	142,	0,06	0,04	0,	11,	0,68
	Итого за день		**46,83**	**32,48**	**166,85**	**1189,41**	**1,559**	**0,679**	**18,788**	**470,471**	**9,122**

День: День 10
Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
185	Каша молочная рисовая	150	7,25	6,28	2,57	99,94	0,032	0,24	0,144	80,656	1,056
392	Чай с сахаром	150	0,	0,15	10,5	42,	0,	0,	0,	9,	0,6
1	Булка	30	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
	ЗАВТРАК 2										
368	Яблоко	95	0,08	0,38	7,58	34,5	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05

	ОБЕД										
81	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	150	3,45	4,05	12,	87,45	0,15	0,045	3,195	35,88	1,59
100	Картофель тушеный по-домашнему	200	14,98	16,52	17,38	280,14	0,07	0,08	3,94	17,49	1,52
394	Компот из сухофруктов	150	0,	0,78	23,25	92,55	0,015	0,03	0,6	30,855	0,51
5	Хлеб пшеничный	30	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
6а	Хлеб ржаной	40	0,39	2,04	11,94	60,3	0,054	0,024	0,	14,1	1,17
	ПОЛДНИК										
378	Компот из свежих фруктов	180	0,1	0,1	16,11	62,46	0,018	0,	0,	10,8	0,72
2а	Печенье	30,	2,9	2,25	22,32	125,1	0,08	0,05	0,	29,	0,
	Итого за день		**30,85**	**37,47**	**157,71**	**1059,16**	**0,528**	**0,508**	**9,379**	**247,751**	**9,496**
Химический состав за период (всего)											
			378,94	**389,48**	**1675,53**	**11685,08**	**7,942**	**22,361**	**212,879**	**4519,603**	**110,047**
	Среднее		37,9	38,9	167,5	1168,5					

Исполнитель технолог В.В.Плеханова