

**МКДОУ «Детский сад №3 «Алёнушка» для детей
раннего возраста»**

**Десятидневное
меню
разработанное
согласно СанПиН
2.3-2.4.3590-20.**

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ техн. карты
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы г.		
Неделя 1, день 1, понедельник							
завтрак	Макароны с маслом сливочным и сахаром	130/5	4,05	7,625	33,87	187,1	1
	Чай с сахаром	180	0,10	0,03	6,021	25,4	16
	Вафли	30	1,2	8,6	19,5	234,6	-
итого за завтрак			5,35	16,255	59,391	447,1	
обед	Рассольник с мясом и сметаной	180/5	5,838	9,575	22,154	202,154	3
	Тефтеля мясная в томатно-сметанном соусе	60/30	13,415	11,25	13,184	214,4	4
	Гречка отварная	110	5,25	5,025	25,27	163,1	5
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	78,8	-
	Компот из сухофруктов	150	1,2	2,8	9,8	70,9	14
итого за обед			28,143	29,13	86,368	729,354	
полдник	Каша манная молочная с маслом	150/5	6,45	8,625	27,72	213,4	6
	Кисель	150	-	-	22,75	92,5	7
	Бутерброд с повидлом	30/20	2,3	0,3	27,6	121,2	8
итого за полдник			8,75	8,925	78,07	427,1	
<u>Итого за день:</u>			<u>42,243</u>	<u>54,31</u>	<u>223, 829</u>	<u>1603,554</u>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ техн. карты
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы г.		
Неделя 1, день 2, вторник							
завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	150/5	6,1	7,7	25,52	191,6	9
	Какао с молоком	170	2,72	2,965	11,37	82,645	10
	Батон	30	2,3	0,3	15	71,2	-
	Фрукт (банан)	95	1,4		21,3	86,6	
итого за завтрак			12,52	10	11,2	45	
обед	Суп вермишелевый с мясом	180	9,775	11,332	18,528	219,9	11
	Котлета мясная	50-60	13,29	10,5	12,07	199	12
	Пюре картофельное	110-120	2,85	5,232	16,62	121,8	13
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	78,8	-
	Компот из сухофруктов	150	1,2	2,8	9,8	70,9	14
итого за обед			29,555	30,344	65,978	690,4	
полдник	Рагу овощное	150	2,54	5,835	15,702	130,76	15
	Чай с сахаром	150	0,10	0,03	6,021	25,4	16
	Батон	30	2,3	0,3	15	71,2	-
	Конфета	20	0,2	2	17,2	84	-
итого за полдник			5,14	8,165	68,923	311,36	
<u>Итого за день:</u>			<u>47, 215</u>	<u>49,474</u>	<u>200, 091</u>	<u>1433,805</u>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ техн. карты
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы г.		
Неделя 1, день 3, среда							
завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	150/5	6,25	8,6	34,12	242,6	17
	Кофейный напиток с молоком	170	5,1	4,8	18,95	138,13	18
	Батон	30	2,3	0,3	15	71,2	-
	Мармелад	20	0,08	-	15,32	58,6	-
итого за завтрак			13,73	13,7	83,39	510,53	
обед	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	180/9	9,415	12,587	15,277	217,11	19
	Гуляш мясной	60	9,29	8,827	8,29	152,707	20
	Макароны отварные	110	5,05	4,125	36,07	201,1	21
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	78,8	-
	Компот из сухофруктов	150	1,2	2,8	9,8	70,9	14
итого за обед			27,395	28,819	85,397	720,617	
полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	17,3	20,6	26,15	358,7	22
	Чай с сахаром	150	0,10	0,03	6,021	25,4	16
итого за полдник			17,4	20,63	32,171	384,1	
<u>Итого за день:</u>			<u>58,525</u>	<u>63,149</u>	<u>200,958</u>	<u>1615,247</u>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ техн. карты
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы г.		
Неделя 1, день 4, четверг							
завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	7	9,925	24,87	215,1	23
	Какао с молоком	170	2,72	2,965	11,37	82,645	10
	Сыр	10	2,32	2,95	-	36,4	-
	Батон	30	2,3	0,3	15	71,2	-
	Фрукт (апельсин)	95	0,9	-	8	36,2	24
итого за завтрак			15,24	16,14	59,24	441,545	
обед	Борщ с мясом и сметаной	180/9	9,69	9,586	16,408	191,97	25
	Плов с мясом	150	14,97	12,687	43,012	356,377	26
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	78,8	-
	Компот из сухофруктов	150	1,2	2,8	9,8	70,9	14
итого за обед			28,3	25,553	85,18	698,047	
полдник	Оладьи из печени	80	16,06	10,3	10,375	201,432	27
	Кисель	150	-	-	22,75	92,5	7
	Батон	30	2,3	0,3	15	71,2	-
	Зефир	20	0,16	-	15,7	60,8	-
итого за полдник			18,52	10,6	63,825	425,932	
<u>Итого за день:</u>			<u>62,06</u>	<u>52,293</u>	<u>208,245</u>	<u>1565,524</u>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ техн. карты
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы г.		
Неделя 1, день 5, пятница							
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	7,25	9,175	28,62	225,1	28
	Кофейный напиток с молоком	170	5,1	4,8	18,95	138,13	18
	Сыр	10	2,32	2,95	-	36,4	-
	Печенье классическое	30	2,3	3,9	21,8	133,3	-
	Фрукт (яблоко)	95	0,4	-	10,8	43,8	24
итого за завтрак			17,37	20,825	80,17	576,86	
обед	Суп картофельный с мясом	180	9,55	8,094	24,418	205,507	29
	Рисовая тефтеля в томатно-сметанном соусе	120/50	14,63	11,107	35,796	316,167	30
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	78,8	-
	Компот из сухофруктов	150	1,2	2,8	9,8	70,9	14
итого за обед			27,82	22,481	85,974	671,374	
полдник	Котлета рыбная	70	14,29	7,5	12,08	174,407	31
	Салат из свеклы	40	0,68	3	4,32	46,2	32
	Чай с сахаром	180	0,10	0,03	6,021	25,4	16
	Бутерброд с повидлом	30/20	2,3	0,3	27,6	121,2	8
итого за полдник			17,37	10,83	50,021	367,207	
Итого за день:			<u>62,56</u>	<u>54,136</u>	<u>216,165</u>	<u>1615,311</u>	
<u>Итого за неделю:</u>			<u>272,603</u>	<u>273,362</u>	<u>1049,288</u>	<u>7833,441</u>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ техн. карты
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы г.		
Неделя 2, день 1, понедельник							
завтрак	Каша гречневая с маслом сливочным и сахаром	150/5/5	3,3	4,5	20,82	135,6	45
	Чай с сахаром	180	0,10	0,03	6,021	25,4	16
	Вафли	30	1,2	8,6	19,5	234,6	-
итого за завтрак			4,6	13,13	46,341	395,6	
обед	Суп гороховый с мясом	180	15,33	10,165	30,63	275,007	33
	Макароны отварные	110	5,05	4,125	36,07	201,1	21
	Котлета куриная	60	14,69	7,95	12,28	180,907	34
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	78,8	-
	Компот из сухофруктов	150	1,2	2,8	9,8	70,9	14
итого за обед			38,71	25,52	104,74	806,714	
полдник	Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	7	9,925	24,87	215,1	23
	Кисель	150	-	-	22,75	92,5	7
	Бутерброд с повидлом	30/20	2,3	0,3	27,6	121,2	8
итого за полдник			9,3	10,225	75,22	428,8	
<u>Итого за день:</u>			<u>52,61</u>	<u>48,875</u>	<u>226,301</u>	<u>1631,114</u>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ техн. карты
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы г.		
Неделя 2, день 2, вторник							
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	7,25	9,175	28,62	225,1	28
	Какао с молоком	170	2,72	2,965	11,37	82,645	10
	Батон	30	2,3	0,3	15	71,2	-
	Фрукт (банан)	95	1,4	-	21,3	86,6	
итого за завтрак			13,67	12,44	76,29	465, 545	
обед	Свекольник с мясом и сметаной	180/9	9,4	12,586	18,942	229	35
	Картофель тушеный с мясом	150	13,18	9,319	24,352	231,967	36
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	78,8	-
	Компот из сухофруктов	150	1,2	2,8	9,8	70,9	14
итого за обед			26,22	25,185	69,054	610,667	
полдник	Оладьи из печени	80	16,06	10,3	10,375	201,432	27
	Чай с сахаром	180	0,10	0,03	6,021	25,4	16
	Батон	30	2,3	0,3	15	71,2	-
	Конфета	20	0,2	2	17,2	84	-
итого за полдник			18,66	12,63	48,596	382,032	
<u>Итого за день:</u>			<u>58,55</u>	<u>50,225</u>	<u>193,94</u>	<u>1458,244</u>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ техн. карты
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы г.		
Неделя 2, день 3, среда							
завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	150/5	6,25	8,6	34,12	242,6	17
	Кофейный напиток с молоком	170	5,1	4,8	18,95	138,13	18
	Батон	30	2,3	0,3	15	71,2	-
итого за завтрак			13,65	13,7	68,07	451,93	
обед	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	180/9	9,415	12,587	15,277	217,11	19
	Пюре картофельное	110-120	2,85	5,232	16,62	121,8	13
	Котлета мясная	50-60	13,29	10,5	12,07	199	12
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	78,8	-
	Компот из сухофруктов	150	1,2	2,8	9,8	70,9	14
итого за обед			29,195	31,599	69,727	687,61	
полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	17,3	20,6	26,15	358,7	22
	Чай с сахаром	150	0,10	0,03	6,021	25,4	16
	Мармелад	20	0,08	-	15,32	58,6	
итого за полдник			17,48	20,63	47,491	442,7	
<u>Итого за день:</u>			<u>60,325</u>	<u>65,929</u>	<u>185,288</u>	<u>1582,24</u>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ техн. карты
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы г.		
Неделя 2, день 4, четверг							
завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	150/5	6,1	7,7	25,52	191,6	9
	Какао с молоком	170	2,72	2,965	11,37	82,645	10
	Батон	30	2,3	0,3	15	71,2	-
	Фрукт (апельсин)	95	0,9	-	8	36,2	24
итого за завтрак			12,02	10,965	59,89	381,645	
обед	Суп рыбный	180	4,963	3,915	16,402	131,217	37
	Макаронник с мясом	150	13,71	18,815	29,72	344,637	38
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	78,8	-
	Компот из сухофруктов	150	1,2	2,8	9,8	70,9	14
итого за обед			22,313	26,01	71,882	625,554	
	Голубцовая масса с маслом и сметаной	150/5/9	13,59	11,702	16,2	232,1	
	Батон	30	2,3	0,3	15	71,2	-
	Кисель	150	-	-	22,75	92,5	7
	Зефир	20	0,16	-	15,7	60,8	-
итого за полдник			16,05	12,002	69,65	456,6	
<u>Итого за день:</u>			<u>50,383</u>	<u>48,977</u>	<u>201,422</u>	<u>1463,799</u>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ техн. карты
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы г.		
Неделя 2, день 5, пятница							
завтрак	Каша манная молочная с маслом	150/5	6,45	8,625	27,72	213,4	6
	Кофейный напиток с молоком	170	5,1	4,8	18,95	138,13	18
	Сыр	10	2,32	2,95	-	36,4	-
	Печенье классическое	30	2,3	3,9	21,8	133,3	-
	Фрукт (яблоко)	95	0,4	-	10,8	43,8	24
итого за завтрак			16,57	20,275	79,2	565,03	
обед	Суп вермишелевый с мясом	180	9,775	11,332	18,528	219,9	11
	Тефтели мясная в томатно-сметанном соусе	60/30	13,415	11,25	13,184	214,4	4
	Рис откидной	110	3,28	6,08	35,312	216,96	40
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	78,8	-
	Компот из сухофруктов	150	1,2	2,8	9,8	70,9	14
итого за обед			30,11	31,942	92,784	800,96	
полдник	Котлета рыбная	70	14,29	7,5	12,08	174,407	31
	Салат из свеклы	40	0,68	3	4,32	46,2	32
	Чай с сахаром	180	0,10	0,03	6,021	25,4	16
	Бутерброд с повидлом	30/20	2,3	0,3	27,6	121,2	8
итого за полдник			17,37	10,83	50,021	367,207	
Итого за день:			<u>64,58</u>	<u>63,047</u>	<u>222,075</u>	<u>1733,197</u>	
<u>Итого за неделю:</u>			<u>286,448</u>	<u>277,046</u>	<u>1029,026</u>	<u>7868,594</u>	