

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 10,5 ЧАСОВ ЯСЛИ С 1,5 ДО 3 ЛЕТ  
В МБДОУ д/с №4**

№ тех н. кар ты	День: понедельник Неделя: первая Возрастная категория: 1,5-3 лет	Масс а порц ии (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			бел ки	жир ы	углевод ы		
	<b>Приём пищи, наименование блюда</b>					ккал	
	<b>Завтрак</b>						
317	Макароны с маслом	150	3,67	3,01	17,63	112,0 0	0
392	Чай с сахаром	150	0,4	0,01	6,99	28,0	0,02
4	Печенье с маслом	20/4	1,51	5,94	14,88	118,4 4	0
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>258,4 4</b>	
	<b>Обед</b>						
81	Суп гороховый с курицей	150	6,65	4,06	17,82	132,6 4	4,0
298	Голубцы ленивые с курицей	150	10,6 1	6,18	15,09	164,0	15,03
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,2	0,00 9	12,5	50,85	0,30
1	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0
		20	1,48	0,58	10,28	50,0	0
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>461,6 9</b>	
	<b>Полдник</b>						
372	Яблоко (сок)	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29
	<b>Всего ккал за полдник</b>					<b>73,2</b>	
	<b>Ужин</b>						
450	Блины /оладьи	80/10	6,52	11,3	30,95	252,3	0
351	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,09
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20

	<b>Всего ккал за ужин</b>		<b>37,6</b>	<b>34,4</b>	<b>174,27</b>	<b>372,7 5</b>	<b>22,74</b>

	<b>Всего ккал за день</b>		<b>45,04</b>	<b>41,04</b>	<b>168,37</b>	<b>1196,77</b>	<b>33,57</b>
№ тех н. карт ы	День: вторник Неделя: первая Возрастная категория: 1,5-3 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Приём пищи, наименование блюда		белки	жиры	углевод ы	ккал	
	<b>Завтрак</b>						
168 в	Каша молочная геркулесовая	150	4,05	5,69	20,36	149,0	0
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,0	0,98
2	Булка с маслом	20/8	1,71	5,28	10,23	9,52	0
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>228,52</b>	
	<b>Обед</b>						
73	Рассольник со сметаной	150	4,06	4,0	8,28	86,22	7,08
321	Пюре картофельное	100/5	2,04	3,2	13,62	92	12,1
255	Котлеты рыбные	60	7,61	2,45	5,33	74,0	0,18
368	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29
1	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>389,26</b>	
	<b>Полдник</b>						
370	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	3,00
	<b>Всего ккал за полдник</b>					<b>64,0</b>	
	<b>Ужин</b>						
237	Запеканка творожная	150	21,04	14,46	20,58	296	0,28
351	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,09
392	Чай с сахаром	150	0,4	0,01	6,99	28,0	0,02
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>354,45</b>	
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>46,26</b>	<b>38,92</b>	<b>146,34</b>	<b>1036,23</b>	<b>24,14</b>



№ тех н. карт ы	День: среда Неделя: первая Возрастная категория: 1,5-3 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы		
	Приём пищи, наименование блюда					ккал	
	<b>Завтрак</b>						
168 б	Каша молочная пшеничная	150	4,27	4,86	24,48	159	0
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,0	0,98
2	Булка с маслом	20/8	1,71	5,28	10,23	9,52	0
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>238,52</b>	
	<b>Обед</b>						
25	Салат «Зимний»	40	3,94	10,48	19,55	1,65	31,32
67	Щи со сметаной	150	1,04	2,93	5,09	35	11,07
283	Пельмени	150	17,1	8,02	37,3	301	0,2
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,2	0,009	12,5	50,85	0,30
1	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>452,5</b>	
	<b>Полдник</b>						
41	Салат из моркови	40	0,49	0,038	4,64	20,92	1,92
	<b>Всего ккал за полдник</b>					<b>20,92</b>	
	<b>Ужин</b>						
215	Омлет	150	11,2	17,2	3,04	211,76	0
392	Чай с сахаром	150	0,4	0,01	6,99	28,0	0,02
1/1	Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный	30/30	1,56/2, 13	0,36/0, 33	13,29/13, 92	64,2/68 7	0
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>303,96</b>	
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>45,81</b>	<b>51,54</b>	<b>161,03</b>	<b>1015,9</b>	<b>45,81</b>

№ тех н. карт ы	День: четверг Неделя: первая Возрастная категория: 1,5-3 лет	Масс а порц ии (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			бел ки	жиры	углевод ы		
	Приём пищи, наименование блюда					ккал	
	<b>Завтрак</b>						
168 а	Каша молочная рисовая с маслом	150/4	2,32	3,96	24,08	14,2	0
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,0	0,98
2	Булка с маслом	20/8	1,71	5,28	10,23	9,52	0
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>93,45</b>	
	<b>Обед</b>						
75	Суп «крестьянский» со сметаной	150	1,38	4,64	9,25	84,35	11,0
321	Пюре картофельное	100/5	2,04	3,2	13,62	92	12,1
282	Котлета (биточки, тефтели, печень)	65	8,93	6,74	8,97	132	0
368	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29
1	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>445,75</b>	
	<b>Полдник</b>						
400	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85,0	1,05
603	Зефир (пастила)	50	0,4	0	39,24	152,0	0
	<b>Всего ккал за полдник</b>					<b>237</b>	
	<b>Ужин</b>						
236	Пудинг творожный-морковный	120	12,6 1	10,68	20,64	224,06	1,6
351	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,09
392	Чай с сахаром	150	0,4	0,01	6,99	28,0	0,02
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>282,51</b>	
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>38,9 7</b>	<b>42,42</b>	<b>274,43</b>	<b>1058,7 1</b>	<b>28,13</b>

№ тех н. карт ы	День: пятница Неделя: первая Возрастная категория: 1,5-3 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы		
	Приём пищи, наименование блюда					ккал	
	<b>Завтрак</b>						
168 д	Каша молочная манная	150	3,40	3,96	22,94	141	0
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,0	0,98
2	Булка с маслом	20/8	1,71	5,28	10,23	9,52	0
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>220,52</b>	
	<b>Обед</b>						
93	Суп молочный с вермишелью (рисовый)	105	3,61	3,88	12,39	100,62	0,68
276	Жаркое по-домашнему	150	18,3 5	4,70	16,32	180,45	6,40
19	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,46	3,06	1,19	35,1 7	2,92
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,2	0,009	12,5	50,8 5	0,30
1	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>431,29</b>	
	<b>Полдник</b>						
117	Гренка	30	158, 50	160,3 8	599,28	447 4	1,83
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20
	<b>Всего ккал за полдник</b>					<b>456 3</b>	
	<b>Ужин</b>						
335	Овощное рагу с курицей	140	8,32	10,1	13,15	183,21	8,13
392	Чай с сахаром	150	0,4	0,01	6,99	28,0	0,02
1	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0

1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13, 92	68,7	0
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>343,91</b>	
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>205, 54</b>	<b>197,1 39</b>	<b>759,09</b>	<b>5558,72</b>	<b>22,46</b>

№ тех. карт ы	День: понедельник Неделя: вторая Возрастная категория: 1,5-3 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы		
	Приём пищи, наименование блюда					ккал	
	<b>Завтрак</b>						
168 к	Каша гречневая с маслом	150/4	4,67	4,86	20,94	146, 0	0
392	Чай с сахаром	150	0,4	0,01	6,99	28,0	0,02
4	Печенье с маслом	20/4	1,51	5,94	14,88	118,44	0
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>292,44</b>	
	<b>Обед</b>						
81	Суп картофельный с зеленым горохом, с курицей	150	3,29	3,07	9,79	81	3,48
298	Голубцы ленивые с курицей	150	10,6 1	6,18	15,09	164, 0	15,03
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,2	0,009	12,5	50,8 5	0,30
1	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>359, 2</b>	
	<b>Полдник</b>						
338	Яблоко (сок)	100	0,8	5,5	4,3	67,1	1,8
	<b>Всего ккал за полдник</b>					<b>67,1</b>	
	<b>Ужин</b>						
198	Манные котлеты	120	6,04	4,56	32,32	194	0,39
604	Молоко сгущенное /повидло	20	1,58	1,74	10,9	64,2	0
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>347, 2</b>	
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>88,1 7</b>	<b>35,03</b>	<b>154,77</b>	<b>1065,94</b>	<b>22,22</b>

№ тех. карты	День: вторник Неделя: вторая Возрастная категория: 1,5-3 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы		
	Приём пищи, наименование блюда					ккал	
	<b>Завтрак</b>						
168 ж	Каша молочная «дружба»	150	4,09	6,85	23,39	169	0
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,0	0,98
2	Булка с маслом	20/8	1,71	5,28	10,23	9,52	0
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>248,52</b>	
	<b>Обед</b>						
78	Борщ со сметаной	150	5,2	4,56	8,4	87,38	9,3
322	Картофельная запеканка с мясом	150	11,42	8,96	24,16	223,13	3,56
368	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29
1	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>447,91</b>	
	<b>Полдник</b>						
401	Кефир	200	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26
	<b>Всего ккал за полдник</b>					<b>90,0</b>	
	<b>Ужин</b>						
255	Котлеты рыбные	60	7,61	2,45	5,33	74,0	0,18
137	Овощи тушеные со сметаной	150	4,05	7,95	15,75	133,65	7,58
392	Чай с сахаром	150	0,4	0,01	6,99	28,0	0,02
1/1	Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный	30/30	1,56/2,13	0,36/0,33	13,29/13,92	64,2/68,7	0
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>299,85</b>	
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>45,28</b>	<b>42,96</b>	<b>156,57</b>	<b>1086,28</b>	<b>24,17</b>

№ тех н. карт ы	День: среда Неделя: вторая Возрастная категория: 1,5-3 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы		
	Приём пищи, наименование блюда					ккал	
	<b>Завтрак</b>						
168 б	Каша молочная пшеничная	150	4,27	4,86	24,48	159,0	0
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,0	0,98
2	Булка с маслом	20/8	1,71	5,28	10,23	9,52	0
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>238,52</b>	
	<b>Обед</b>						
126	Суп рыбный со сметаной	150/5	7,28	3,11	17,34	118,57	4,42
317	Макаронны с маслом	150	3,67	3,01	17,63	112,00	0
277	Гуляш из говядины	110	14,18	11,2	3,6	171,28	0,76
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,2	0,009	12,5	50,85	0,30
1	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>516,9</b>	
	<b>Полдник</b>						
38	Салат яблочно-морковный	40	0,43	0,07	3,44	16,16	2,5
	<b>Всего ккал за полдник</b>					<b>16,16</b>	
	<b>Ужин</b>						
215	Омлет	130	11,2	17,2	3,04	142,31	0
33	Салат из свеклы	50/3	0,6	3,04	4,52	43,77	2
1/1	Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный	30/30	1,56/2, 13	0,36/0, 33	13,29/13, 92	64,2/68 ,7	0
392	Чай с сахаром	150	0,4	0,01	6,99	28,0	0,02
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>278,28</b>	
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>49,0</b>	<b>50,49</b>	<b>140,98</b>	<b>1049,8 6</b>	<b>10,98</b>

№ тех н. карт ы	День: четверг Неделя: вторая Возрастная категория: 1,5-3 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы		
	Приём пищи, наименование блюда					ккал	
	<b>Завтрак</b>						
168 ф	Каша молочная рисовая с маслом	150	2,32	3,96	24,08	142	0
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,0	0,98
2	Булка с маслом	20/8	11,7 1	5,28	10,23	9,52	0
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>221,52</b>	
	<b>Обед</b>						
69	Щи из щавеля со сметаной	150/5	4,3	4,56	5,7	90,5	9,2
321	Пюре картофельное	100/5	2,04	3,2	13,62	92	12,1
172	Бефстроганов из печени	100	15,7	18,1	1,5	231	5,1
368	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29
1	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>550, 9</b>	
	<b>Полдник</b>						
400	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85,0	1,05
118	Сухарик из пшеничного хлеба	30	4,5	1,8	27,3	163, 1	
	<b>Всего ккал за полдник</b>					<b>248, 1</b>	
	<b>Ужин</b>						
240	Сырники морковные	100	19,3 7	15,01	27,46	318, 5	0,95
351	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,4 5	0,09
392	Чай с сахаром	150	0,4	0,01	6,99	28,0	0,02

	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>366, 5</b>	
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>69,5 2</b>	<b>59,2</b>	<b>142,96</b>	<b>1387,02</b>	<b>30,78</b>

№ тех н. карт ы	День: пятница Неделя: вторая Возрастная категория: 1,5-3лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы		
	Приём пищи, наименование блюда					ккал	
	<b>Завтрак</b>						
168 д	Каша молочная манная	150	3,40	3,96	22,94	141, 0	0
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,0	0,98
2	Булка с маслом	20/8	1,71	5,28	10,23	9,52	0
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>220,52</b>	
	<b>Обед</b>						
68	Суп сборный со сметаной	150	5,07	4,63	6,75	95,9 2	6,6
454	Кулебяка с мясом и рисом	60	7,68	4,79	21,15	167, 4	0,43
19	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,46	3,06	1,19	35,1 7	2,92
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,24	0,011	15,26	62,1 5	0,40
1	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>424,84</b>	
	<b>Полдник</b>						
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20
117	Гренка	30	158, 50	160,38	599,28	447 4	1,83
	<b>Всего ккал за полдник</b>					<b>456 3</b>	
	<b>Ужин</b>						
137	Овощи тушеные со сметаной	150	4,05	7,95	15,75	133,65	7,58
392	Чай с сахаром	150	0,4	0,01	6,99	28,0	0,02
1	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0

1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13, 92	68,7	0
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>293,65</b>	
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>192,25</b>	<b>195,82</b>	<b>748,63</b>	<b>5502,01</b>	<b>21,94</b>