

**Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Алёнушка»,
д.Подборки Козельского района Калужской области**

249705, Калужская область, Козельский район, д. Подборки, ул. Мира, д.5, строение 2, e-mail: ds_alenushka_podborki19@mail.ru



Утверждаю:
Заведующая МКДОУ д/с «Аленушка»

Каюрова Ю.Г.
01.11.2021г.

**Примерное 10-дневное меню
для детей
от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет**

**Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Алёнушка»,
д.Подборки Козельского района Калужской области**

249705, Калужская область, Козельский район, д. Подборки, ул. Мира, д.5, строение 2, e-mail:ds.alenushka.podborki19@mail.ru

Утверждаю:
Заведующая МКДОУ д/с «Аленушка»

_____ Каюрова Ю.Г.
01.11.2021г.

**Примерное 10-дневное меню
для детей
от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Яс	Ст	Б Яс-Ст	Ж Яс-Ст	У Яс-Ст	Яс-Ст
1 неделя							
День первый							
1	Завтрак Каша манная молочная Чай с сахаром и лимоном Батон с м.слив, сыр	150 180 30/6/ 5	200 200 40/7/ 7	19,18-9,41 0,216- 0,400 0,001- 0,001	1,54-11,83 0,054-0,1 0,121-0090	35-35,9 11,45-21,2 0,002-0,016	166,5-222,02 55,46-61,62 200-250 Всего: 421,96-533,64
	Второй завтрак Фрукты/Сок	95/ 100	100/ 100				57/44-60/44
	Обед Суп картофельный с рисом Бефстроганов из отварного мяса со сметанным соусом Макароны Салат из свеклы. Компот из сухофрук. Хлеб ржаной	180 60 25 120 40 180 40	200 80 30 150 60 200 50	1,4-1,44 4,06-4,18 0,45-0,54 0,12-0,09	2,2-2,26 2,66-2,73 - 0,02-0,01	10,4-10,66 25,94-26,69 20,9-25,26 1,25-0,099	104,2-112 102-136 63,38-76,056 134,4-168 44,69-67,04 101,7-113 74,8-93,5 Всего: 625,17-765,59
	Полдник Булочка с творогом Кофейный напиток на молоке Батон	70 180 30	80 200 40	0,10,10	0,10-0,09	0,15-0,14	214,2-244,8 106,82-118,69 79-105 Всего: 400.02-468,49 Итого за день: 1504,15-1827,72
День второй							
2	Завтрак Каша молочн. сборная «Дружба» Чай с сахаром и лимоном Батон с м.слив	150 180 30/6	200 200 40/7	5,3 0,216- 0,400 0,001- 0,001	11,97 0,054-0,1 0,121-0090	31,9 11,45-21,2 0,002-0,016	180,8-241,11 55,46-61,62 79/40,44-105/47,18 Всего: 355,7-454,91

	Второй завтрак Фрукты/Сок	95/ 100	100/ 100				57/44-60/44
	Обед Свекольник с мясом, сметана Картофельное пюре Биточки из рыбы Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	180 120 60 180 40	200 150 80 200 50	13,6-13,94 3,9-4,01 0,16-0,14 0,45-0,54 0,12-0,09	9,94-9,27 4,83-8,28 0,13-0,12 - 0,02-0,01	29,04-29,77 24,13-24,82 0,07-0,06 20,98-25,26 1,25-0,099	85-103,33 128,36-160,45 73,65-98,2 101,7-113 74,8-93,5 Всего: 463,51-568,48
	Полдник Оладьи с повидлом Кофейный напиток Батон	70/7 180 30	80/20 200 40	7,0-7,25 4,12-2,74 0,0001	4,70-4,95 4,7-3,14 0,171-090	33,0-33,77 18,54-19,19 0,002-0,016	192/46,9-219,3/49,2 106,82-118,69 79-105 Всего: 424,72-492,19 Итого за день: 1300.93-1575,58

1 неделя

День третий

3	Завтрак Суп молочный вермиш. Чай с сахаром и лимоном Батон с м.слив Второй завтрак Фрукты/Сок	150 180 30/6 95/ 100	200 200 40/7 100/ 100	7,46-9,16 0,216- 0,400 0,001- 0,001	8,54-10,83 0,054-0,1 0,121-0090	36,63-45,24 11,45-21,2 0,002-0,016	184,35-245,8 55,46-61,62 79/40,44-105/47,18 Всего: 359,26-459,6 57/44-60/44
	Обед Суп рыбный Рис Гуляш с мясом Салат из свежих огурцов Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	180 120 70 40 180 40	200 150 80 60 200 50	13,48- 13,82 4,06-4,18 0,18-0,16 0,45-0,54 0,12-0,09	9,04-9,27 2,66-2,73 0,16-0,14 ----- 0,02-0,01	29,04-20,77 25,94-26,69 0,008-0,007 20,98-25,26 1,25-0,099	141,48-157,2 225-281,42 103-137,45 41,05-61,58 101,7-113 74,8-93,5 Всего: 687,03-844,15
	Полдник Батон Омлет натуральный Какао с молоком Кукуруза консервированная	30 150 180 25	40 200 200 30	0,10,10 0,104-8,36 4,12-2,74	0,10-0,09 0,12-9,87 4,7-3,14	0,15-0,14 0,02-1,63 18,64-19,19	79-105 192-256 138,52-153,92 14,5-17,4 Всего: 424,02-532,32 Итого за день: 1527,31-1836,04

1 неделя							
День четвертый							
4	Завтрак Каша рисовая, молочн.жидк. Чай с сахаром и лимоном Батон с м.слив, сыр.	150 180 30/6/ 5	200 200 40/7/ 7	1,6-2,2 0,216- 0,400 0,001- 0,001	12,4-14,6 0,054-0,1 0,121- 0,090	18,5-22,0 11,45-21,2 0,002-0,016	172,27-229,7 55,46-61,62 200-250 Всего: 427,73-541,32
	Второй завтрак Фрукты/Сок	95/ 100	100/ 100				57/44-60/44
	Обед Суп с фрикадельками Макароны Рыба припущенная Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Салат из моркови с зеленым горошком	180 120 60 180 40 40	200 150 80 200 50 60	13,4-13,74 3,9-4,01 0,18-0,16 0,45-0,54 0,12-0,09	12,4-12,71 4,83-8,28 0,19-0,17 - 0,02-0,01	23,8-24,4 24,13-24,82 0,09-0,08 20,98-25,26 1,25-0,099	97,2-108 146,3—182,95 84-112 101,7-113 74,8-93,5 52,9-79,45 Всего: 556,9-688,9
	Полдник Маннне биточки Чай на молоке Батон	130 180 30	150 200 40	3,54-3,84 4,0-2,70 0,001- 0,001	3,40-3,45 4,2-3,1 0,121- 0,090	18,35-18,48 18,12-19,12 0,002-0,016	213,2-246 89-98,8 79-105 Всего: 381,2-449,8
Итого за день: 1422,83-1740,02							
1 неделя							
День пятый							
5	Завтрак Каша геркулесовая молочн. Чай с сахаром и лимоном Батон с м.слив., сыр	150 180 30/6	200 200 40/7	10,28- 10,54 0,216- 0,400 0,001- 0,001	13,5-13,84 0,054-0,1 0,121-0090	17,86-18,31 11,45-21,2 0,002-0,016	307,6-341,77 55,46-61,62 200-250 Всего: 563,06-653,39
	Второй завтрак Фрукты/Сок	95/ 100	100/ 100				57/44-60/44
	Обед <u>Суп вермишелевый на м/б сметана</u> <u>Ленивые голубцы со сметанной подливой</u> <u>Компот из сухофруктов</u> <u>Хлеб ржаной</u>	180 120 180 40	200 160 200 50	1,2-1,42 3,27-4,27 0,45-0,54 0,12-0,09	2,0-2,20 6,42-8,26 - 0,02-0,01	9,4-10,22 18,25-23,48 20,98-25,26 1,25-0,099	126,42-140,47 171,22-228,29 101,7-113 74,8-93,5 Всего: 474,14-574,79
	Полдник						

Батон	30	40	0,10,10	0,10-0,09	0,15-0,14	79-105
½ яйца	50	50	17,85-	4,18-4,31	26,62-27,41	79
Салат из овощей	120	150	18,38	4,7-3,14	18,64-19,19	213,9-225,75
Кофейный напиток	180	200	4,12-2,74			106,7-118,69
						Всего: 478,6-528,44
						Итого за день: 1572,8-1816,62

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Яс	Ст	Б Яс-Ст	Ж Яс-Ст	У Яс-Ст	Яс-Ст
2 неделя		День первый					
1	Завтрак Каша гречневая	150	200	9,44-9,68	12,28-12,59	32,08-32,88	184,62-246,17

	молочная жидк Чай с сахаром и лимоном Батон с м.слив	180 30/6	200 40/7	0,216-0,400 0,001-0,001	0,054-0,1 0,121-0090	11,45-21,2 0,002-0,016	55,46-61,62 79/40,44-105/47,18 Всего: 359,52-459,97
	Второй завтрак Фрукты/Сок	95/ 100	100/ 100				57/44-60/44
	Обед Суп с клецками, сметана Жаркое по-домашнему Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Салат из зеленого горошка	180 150 180 40 40	200 180 200 50 60	1,4-1,44 4,06-4,18 0,45-0,54 0,12-0,09	2,2-2,26 2,66-2,73 - 0,02-0,01	10,4-10,66 25,94-26,69 20,98-25,26 1,25-0,099	103,45-123,84 170,45-227,27 101,7-113 74,8-93,5 44,6-67 Всего: 495-624,61
	Полдник Макаронны с маслом и сыром Какао с молоком Батон	150 180 30	180 200 40	4,06-4,18 4,12-2,74 0,001-0,001	2,66-2,73 4,7-3,14 0,121-0090	25,94-26,69 18,64-19,19 0,002-0,016	218-264 138,52-153,92 79-105 Всего: 435,52-522,92 Итого за день: 1347.04-1697,50

2 неделя

День второй

2	Завтрак Каша манная молочная Чай с сахаром и лимоном Батон с м.слив.	150 180 30	200 200 40	9,18-9,41 0,216-0,400 0,001-0,001	1,54-11,83 0,051-0,1 0,121-0090	35-35,9 11,45-21,2 0,002-0,0016	257.76-286,4 55,46-61,62 79/40,44-105/47,18 Всего: 432,66-500,02
	Второй завтрак Фрукты/Сок	95/ 100	100/ 100				57/44-60/44
	Обед Борщ на м/б, сметана Гречка Гуляш с мясом Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Салат Витаминный	180 120 60 180 40 40	200 150 80 200 50 60	13,6-13,94 3,54-3,64 0,18-0,16 0,45-0,540 0,12-0,09	17,2-17,63 3,32-3,41 0,16-0,14 - 0,02-0,01	16,8-17,22 18,26-18,78 0,008-0,007 20,98-25,25 1.25-0,099	120,52-133,9 243,9-281,9 103-137,45 101,7-113 74,8-93,5 56-84 Всего: 699,92-843,75

	Полдник Булочка сладкая с повидлом	70	80	0,15-0,18	0,12-0018	0,15-0,18	221-253
	Кофейный напиток	180	200	4,12-2,74	4,7-3,24	18,64-19,19	106,82-118,69
	Батон	30	40	0,001-0,001	0,121-0,090	0,002-0,0016	79-105
							Всего: 406,82-476,69
							Итого за день: 1596.4-1880,46

2 неделя **День третий**

3	Завтрак Каша геркулесовая, молочная	150	180	10,28-10,54	13,5-13,84	17,86-18,31	276,3-307
	Чай с сахаром и лимоном	180	200	0,216—0,400 0,001-0,001	0,054-0,1 0,121-0090	11,45-21,2 0,002-0,016	55,46-61,62
	Батон с м.слив, сыр	30/6 /5	40/7 /7				200-250
	Второй завтрак Фрукты/Сок	95/ 100	100/ 100				Всего: 531,91-618,62 57/44-60/44

	Обед Рассольник на м/б, смет	180	200	1,4-1,44	2,2-2,26	10,4-10,66	92,9-112,19
	Картофельное пюре	120	150	3,9-4,01	4,83-8,28	24,13-24,82	128,36-160,45
	Котлета мясная	60	80	0,18-0,16	0,19-0,17	0,09-0,08	200,45-267,2
	Компот из сухофруктов	180	200	0,45-0,54	-	20,98-25,26	101,7-113
	Хлеб ржаной	40 40	50 60	0,12-0,09	0,02-0,01	1,25-0,099	74,8-93,5
							Всего: 598,21-746,34

	Полдник Батон	30	40	0,10,10	0,10-0,09	0,15-0,14	79-105
	Какао с молоком	180	200	6,0-6,04	6,20-6,40	21-23	138,52-153,92
	½ яйца			4,82-4,94	15,16-15,54	19,24-19,7	
	Винегрет	150	200				190,42-253,9
							Всего: 407,94-512,82
							Итого за день: 1695,06-1937,78

2 неделя **День четвертый**

4	Завтрак Каша рисовая молочная	150	200	1,6-2,2	12,4-14,6	18,5-22,0	172,27-229,7
	Чай с сахаром и лимоном	180	200	0,216-0,400 0,001-0,001	0,054-0,1 0,121-0,090	11,45-21,2 0,002-0,016	55,46-61,62
	Батон с м.слив.	30	40				79/40,44-105/47,18

	Второй завтрак Фрукты/Сок	95/ 100	100/ 100				Всего: 347,17-443,5 57/44-60/44
	Обед Суп гороховый с гречками, мясом и сметаной Котлета рыбная Макароны Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Салат из свежих огурцов	180 60 150 180 40 40	200 80 180 200 50 60	13,48-13,82 0,07-0,06 4,06-4,18 0,45-0,54 0,12-0,09	9,04-9,27 0,06-0,054 2,66-2,73 - 0,02-0,01	29,04-29,77 0,08-0,07 25,94-26,69 20,98-25,26 1,25-0,099	239,4-266 85,5-114 146,3-182,95 101,7-113 74,8-93,5 41,05-61,58 Всего: 688,75-831
	Полдник Блинчики тонкие с повидлом Чай с молоком Батон	70/6 180 30	80/7 200 40	17,85-18,38 5,0-6,0 0,001-0,001	4,18-4,31 6,2-6,6 0,121-0,090	26,62-27,41 9,5-9,8 0,002-0,016	204/16,56-229/19,32 89-98,8 79-105 Всего: 388,56-452,12 Итого за день: 1481,48-1786,62
2 неделя							
День пятый							
	Завтрак Каша пшеничная молочн. Чай с сахаром лимоном Батон с м.слив, сыр	150 180 30	200 200 40	7,46-9,16 0,216-0,400 0,001-0,001	8,54-10,83 0,054-0,1 0,121-0,090	36,63-45,24 11,45-21,2 0,002-0,016	278,32-371,1 55,46-61,62 200-250 Всего: 533,78-682,72 57/44-60/44
	Второй завтрак Фрукты/Сок	95/ 100	100/ 100				
	Обед Щи на м/б, сметана Рисовая запеканка с мясом Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Салат из свеклы	180 150 180 40 40	200 180 200 50 60	13,48-13,82 3,27-4,27 0,45-0,54 0,12-0,09	9,04-9,27 6,42-8,26 - 0,02-0,01	29,04-29,77 18,25-23,48 20,98-25,26 1,25-0,099	104,5-139,4 239,4-245,39 101,7-113 74,8-93,5 44,69-67,04 Всего:

							565,09-658,33
	<u>Полдник</u>						
	Батон	30	40	0,25-0,19	0,01-0,72	1,7-1,27	79-105
	Запеканка творожная	150	200	12,78-13,16	12,53-12,89	16,89-17,39	227,02-233,3
	Кофейный напиток	180	200	4,12-2,74	4,7-3,14	18,64-19,19	106,82-118,69
							Всего: 412,84-456,99
							Итого за день: 1568,71-1858,04