

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 14 «Красная шапочка»
г.Сафоново Смоленской области

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с № 14

Приказ от «29» 08 2018 г. № 143

 Базылева Е.А.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

На 10,5 часов (1,5 – 3 года)

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 2023г НА 10,5 ЧАСОВ (ЯСЛИ)

№ техн. карты	День: понедельник Неделя: первая Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы	ккал	
	Прием пищи, наименование блюда						
	Завтрак						
168	Каша геркулесовая	150	4,05	5,68	20,36	149,0	0
65	Чай с сахаром и лимоном	180	0,36	0	12,1	46,6	4,87
79	Печенье с маслом	20 / 4	4,13	6,43	13,25	125,3	0
	Всего ккал за завтрак					320,9	
	Второй завтрак						
73	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0
	Обед						
31	Суп куриный с вермишелью	150	5,78	3,07	11,97	89,34	3,97
45	Ленивые голубцы со сметаной	150 / 5	13,9	11,07	12,98	215,93	17,35
62	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	19,7	77,16	3,6
66	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	76,2	0
67	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	50,0	0
	Всего ккал за обед					508,64	
	Ужин						
267	Блины дрожжевые	80	6,52	11,3	30,95	252,3	0
80	Яблочное повидло	20	0,08	0	13,0	50,0	0,1
76	Кипяченое молоко	180	5,48	4,88	9,08	102,14	2,21
	Всего ккал за ужин					404,44	
	Всего ккал за день		45,32	43,59	177,45	1279,98	34,1

№ техн. карты	День: среда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Неделя: первая		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Возрастная категория: 1,5-3 года						
	Прием пищи, наименование блюда						
	Завтрак						
17	Каша пшеничная молочная	150	6,54	6,7	27,79	197,4	1,12
60	Кофейный напиток	180	3,7	4,22	18,2	115,56	8,83
184	Бутерброд с маслом	20 / 4	1,64	3,05	11,19	80,03	0
	Всего ккал за завтрак					392,99	
	Второй завтрак						
100	Кефир	100	2,9	2,5	1,33	50	0,7
74	Пряник	45	2,48	3,38	33,23	176,15	0
	Всего ккал за второй завтрак					226,15	
	Обед						
24	Рассольник со сметаной	150/5	4,06	4,0	8,28	86,22	7,08
39	Мясная котлета	60	13,3	11,9	5,14	134,04	0
14	Макароны	80	2,64	1,83	16,85	96,31	0
59	Соус	30	1,49	1,03	5,71	38,0	0,39
62	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	19,7	77,16	3,6
66	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	76,2	0
	Всего ккал за обед					507,93	
	Ужин						
82	Рыба под омлетом	120	13,84	8,17	3,37	142,31	0,09
59	Чай с сахаром	180	5,4	1,38	5,86	22,23	0
67/66	Хлеб пшеничный / Хлеб ржаной	20/20	2,8	0,86	17,12	88,1	0
	Всего ккал за ужин					252,64	
	Всего ккал за день		62,51	49,26	180,61	1379,71	21,81

№ техн. карты	День: пятница Неделя: первая Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
17	Каша ячневая	150	3,19	5,67	18,04	135,97	0,52
60	Кофейный напиток	180	3,7	4,22	18,2	115,56	8,83
184	Бутерброд с маслом	20 / 4	1,64	3,05	11,19	80,03	0
	Всего ккал за завтрак					331,56	
	Второй завтрак						
60	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45,0	3,0
	Обед						
23	Щи по-уральски со сметаной	150/8	5,07	4,63	6,75	95,92	6,6
1	Оладьи из печени	90	12,7	6,63	9,38	145,73	5,1
59	Соус	30	1,49	1,03	5,71	38,0	0,39
19	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,48	3,14	21,76	138,64	0
63	Компот из лимона	180	0,07	0,18	27,96	100,32	4,14
66	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	38,1	0
67	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	50,0	0
	Всего ккал за обед					606,71	
	Ужин						
8	Винегрет овощной	80	1,1	2,13	10,1	59,24	6,6
161	Яйцо вареное	1 / 2	2,55	2,3	0,15	31,5	0
59	Чай с сахаром	180	5,4	1,38	5,86	22,23	0
66	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	38,1	0
67	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	50,0	0
	Всего ккал за ужин					201,07	
	Всего ккал за день		47,39	36,4	179,14	1184,34	35,18

№ техн. карты	День: понедельник Неделя: вторая Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы	ккал	
	Прием пищи, наименование блюда						
	Завтрак						
14	Макароны с сахаром	150	4,95	3,44	36,21	198,99	0
65	Чай с сахаром и лимоном	180	0,36	0	12,1	46,6	4,87
79	Печенье с маслом	20 / 4	4,13	6,43	13,25	125,3	0
	Всего ккал за завтрак					370,89	
	Второй завтрак						
73	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0
	Обед						
69	Суп овсяный с курицей	150/ 5	4,06	4,0	8,28	86,22	7,08
72	Плов с мясом	150	7,74	10,38	19,66	239,2	2,4
62	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	19,7	77,16	3,6
66	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	38,1	0
67	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	50	0
	Всего ккал за обед					490,68	
	Ужин						
32А	Рагу из овощей	140	3,78	7,42	14,7	124,74	7,07
36	Кофейный напиток без молока	180	0,31	0,07	9,58	38,28	0
67	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	50	0
66	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	38,1	0
	Всего ккал за ужин					251,12	
	Всего ккал за день		31,83	33,48	177,82	1158,69	27,02

№ техн. карты	День: среда Неделя: вторая Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
103	Каша кукурузная молочная	150	3,49	0,51	0,5	141,9	0
60	Кофейный напиток	180	3,7	4,22	18,2	115,56	8,83
231	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/15	4,58	6,68	10,31	121,63	0
	Всего ккал за завтрак					379,09	
	Второй завтрак						
100	Кефир	100	2,9	2,5	1,33	50,0	0,7
58	Вафли	30	0,84	1,0	23,2	106,2	0
	Обед						
184	Суп картофельный с мясом	150	5,48	2,86	27,57	97,5	8,79
39	Мясная котлета	60	13,3	11,9	5,14	134,04	0
59	Соус	30	1,49	1,03	5,71	38,0	0,39
36А	Капуста тушеная	120	2,76	4,79	9,03	89,68	16,27
62	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	19,7	77,16	3,6
66	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	38,1	0
	Всего ккал за обед					474,48	
	Ужин						
89	Омлет	100	10,65	18,48	1,64	215,28	0,19
5	Салат из свеклы	45	0,37	2,03	3,1	32,02	2,88
67/66	Хлеб пшеничный / Хлеб ржаной	20/25	2,8	0,86	17,12	88,1	0
59	Чай с сахаром	180	5,4	1,38	5,86	22,23	0
	Всего ккал за ужин					357,63	
	Всего ккал за день		59,48	58,48	155,25	1367,4	41,65

№ техн. карты	День: четверг Неделя: вторая Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168	Каша геркулесовая	150	4,05	5,68	20,36	149,0	0
60	Кофейный напиток	180	3,7	4,22	18,2	115,56	8,83
184	Бутерброд с маслом	20 / 4	1,64	3,05	11,19	80,03	0
	Всего ккал за завтрак					344,59	
	Второй завтрак						
60	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45,0	3,0
	Обед						
91	Салат из свежей капусты с растительным маслом	45	0,75	3,22	2,22	41,03	11,63
30	Суп рыбный со сметаной	150/5	7,28	3,11	17,34	118,57	4,42
46	Жаркое по-домашнему	150	14,01	5,53	31,76	241,2	1,64
63	Компот из лимона	180	0,07	0,18	27,96	100,32	4,14
66	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	76,2	0
	Всего ккал за обед					577,32	
	Ужин						
49	Запеканка творожная	120	16,95	11,63	14,24	232,86	6,26
76А	Молочный соус	40	1,98	1,37	8,92	57,1	0,52
59	Чай с сахаром	180	5,4	1,38	5,86	22,23	0
67	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	50,0	0
	Всего ккал за ужин					362,19	
	Всего ккал за день		60,35	40,83	191,81	1329,1	40,44

№ техн. карты	День: пятница Неделя: вторая Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы	ккал	
	Прием пищи, наименование блюда						
	Завтрак						
18	Каша гречневая молочная	150	5,16	7,04	20,59	165,1	0,12
60	Кофейный напиток	180	3,7	4,22	18,2	115,56	8,83
184	Бутерброд с маслом	20 / 4	1,64	3,05	11,19	80,03	0
	Всего ккал за завтрак					360,69	
	Второй завтрак						
69	Банан	100	0,5	1,5	21,0	96,0	0,4
	Обед						
24	Рассольник со сметаной	150/5	4,06	4,0	8,28	86,22	7,08
58	Кулебяка с мясом	120	15,36	9,58	42,3	334,8	0,86
93	Салат из картофеля с зеленым горошком	45	0,9	2,4	4,42	42,37	6,9
88	Кисель фруктовый	180	0	0	17,64	72,12	5,4
66	Ржаной хлеб	40	2,64	0,48	13,68	76,2	0
	Всего ккал за обед					611,71	
	Ужин						
287	Суп молочный пшеничный	150	3,61	3,88	12,39	100,62	0,68
61	Какао с молоком	180	3,7	4,22	18,2	115,56	1,3
70	Булка-гренка	30	1,98	2,14	24,41	78,45	0
	Всего ккал за ужин					294,63	
	Всего ккал за день		43,25	42,51	212,3	1363,03	31,57