

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение **детский сад № 35 села Ачан Амурского района Хабаровского края** УТВЕРЖДАЮ: Заведующая МБДОУ № 35 с.Ачан



С.Г. Киле  
" 31 " 2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

При 10-часовом режиме работы - 75%

Возрастная категория: 1,5-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	№ р.
			белки	жиры	углеводы		
День 1 завтрак	1. Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	10,52	3,82	39,65	214,36	195
	2. Чай с сахаром	150	0,09	0,00	11,58	46,68	381
	3. Бутерброд с маслом	45/5/5	5,83	5,59	11,38	182,07	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>355</b>	<b>16,44</b>	<b>9,41</b>	<b>62,61</b>	<b>443,11</b>	
2-й завтрак	Сок абрикосовый	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>12,7</b>	<b>55</b>	408
Обед	1. Винегрет	30	0,38	2,75	2,08	26,55	50
	2. Суп картофельный с бобовыми	150	3,23	4,55	19,66	98,46	67
	3. Макароны изделия отварные	110	2,61	3,26	14,09	85,31	306
	4. Гуляш из говядины	50	3,47	9,86	1,59	116,43	246
	5. Компот	150	0,16	0,1	10,93	45,29	403
	6. Хлеб ржаной	30	0,68	0,01	4,48	21,86	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>520</b>	<b>10,53</b>	<b>20,53</b>	<b>52,83</b>	<b>393,9</b>	
Полдник	1. Молоко "Лазовское"	150	3,36	4,2	7,05	79,14	405
	2. Печенье "зоологическое"	9	0,67	0,71	6,66	33,85	
	3. Фрукты	100		0,4	10,4	45	90
	<b>Суммарный объем</b>	<b>259</b>	<b>4,03</b>	<b>5,31</b>	<b>24,11</b>	<b>157,99</b>	
<b>Итого за первый день:</b>			<b>31,50</b>	<b>35,25</b>	<b>152,25</b>	<b>1050,00</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен (ккал)	№ р.
			белки	жиры	углеводы		
День 2 завтрак	1. Каша молочная "Дружба"	150	2,44	3,02	20,91	159,56	155
	2. Какао с молоком	150	2,12	0,52	22,87	113,15	388
	3. Бутерброд с маслом и сыром	45/5/5	5,83	5,59	11,38	182,07	492
	<b>Суммарный объем</b>	<b>355</b>	<b>10,39</b>	<b>9,13</b>	<b>55,16</b>	<b>454,78</b>	
2-й завтрак	Сок яблочный	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	408
Обед	1. Салат овощной с зелёным горошком	30	0,5	1,92	2,4	39,72	46
	2. Щи из свежей капусты с картофелем	150	2,06	5,01	3,94	80,13	82
	3. Плов	160	12,43	15,12	17	255,74	258
	4. Компот из плодов или суш.ягод	150	0,16	0,1	10,93	45,29	403
	5. Хлеб ржаной	30	0,68	0,01	4,48	21,86	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>520</b>	<b>15,83</b>	<b>22,16</b>	<b>38,75</b>	<b>442,74</b>	
Полдник	1. Пряники	9	0,54	0,58	42,11	39,04	
	2. Кефир	150	4,24	3,28	6,13	67,44	405
	<b>Суммарный объем</b>	<b>159</b>	<b>4,78</b>	<b>3,86</b>	<b>48,24</b>	<b>106,48</b>	
Итого за второй день:			31,50	35,25	152,25	1050,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	№ р.
			белки	жиры	углеводы		
День 3 завтрак	1. Запеканка манная с изюмом	150	6,62	7,15	55,75	300,38	173
	2. Чай с сахаром	150	0,09	0	11,58	46,68	381
	3. Бутерброд с маслом и сыром	45/5/5	5,83	5,59	11,38	182,07	492
	<b>Суммарный объем</b>	<b>355</b>	<b>12,54</b>	<b>12,74</b>	<b>78,71</b>	<b>529,13</b>	
2-й завтрак	Сок апельсиновый	<b>100</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>13,2</b>	<b>60</b>	407
Обед	1. Салат из свежих огурцов	30	0,21	2,17	0,68	28,11	12
	2. Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,13	1,11	4,46	43,29	70
	3. Котлета мясная с маслом	50	7,59	7,71	11,32	115,79	255
	4. Овощное рагу	110	1,79	6,62	15,68	99,2	91
	5. Компот из плодов или сушеных ягод	150	0,16	0,1	10,93	45,29	403
	6. Хлеб ржаной	30	0,68	0,01	4,48	21,86	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>520</b>	<b>12,56</b>	<b>17,72</b>	<b>47,55</b>	<b>353,54</b>	
Полдник	1. Варенец	150	4,8	2,53	6,13	70,7	405
	2. Печенье	9	0,9	2,16	6,66	36,63	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>159</b>	<b>5,70</b>	<b>4,69</b>	<b>12,79</b>	<b>107,33</b>	
Итого за третий день:			31,50	35,25	152,25	1050,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	№ р.
			белки	жиры	углеводы		
День 4 завтрак	1. Каша рисовая на молоке	150	6,04	5,26	21,17	155,2	167
	2. Чай с лимоном	150	0,05	0,01	11,17	44,97	383
	3. Бутерброд с маслом и сыром	45/5/5	5,83	5,59	11,38	182,07	492
	<b>Суммарный объем</b>	<b>355</b>	<b>11,92</b>	<b>10,86</b>	<b>43,72</b>	<b>382,24</b>	
2-й завтрак	Сок абрикосовый	100	1	0,1	1,9	12,5	407
Обед	1. Салат из свеклы и черносливом	30	0,21	1,65	5,11	33,04	37
	2. Рассольник ленинградский	150	3,29	6,03	12,12	94,75	64
	3. Картофельное пюре	110	1,45	5,93	17,94	128,01	317
	4. Котлета рыбная с маслом	50	8,9	4,09	17,98	136,19	226
	5. Кисель из конц. ягод суш.	150	0,06	0	19,35	77,66	394
	6. Хлеб ржаной	30	0,68	0,01	4,48	21,86	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>520</b>	<b>14,59</b>	<b>17,71</b>	<b>76,98</b>	<b>491,51</b>	
Полдник	1. Печенье "Топленое молоко"	9	0,63	1,98	12,2	39,61	
	2. молоко	150	3,36	4,2	7,05	79,14	405
	3. Фрукты	100	0	0,4	10,4	45	90
<b>Суммарный объем</b>		<b>259</b>	<b>3,99</b>	<b>6,58</b>	<b>29,65</b>	<b>163,75</b>	
Итого за четвертый день:			31,50	35,25	152,25	1050,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	№ р.
			белки	жиры	углеводы		
День 5 завтрак	1. Пудинг из творога с рисом	150	8,72	2,52	23,3	187,7	200
	2. Чай с молоком	150	0,98	0,01	11,82	48,29	384
	3. Бутерброд с сыром и маслом	45/5/5	5,83	5,59	11,38	182,07	492
	<b>Суммарный объем</b>	<b>355</b>	<b>15,53</b>	<b>8,12</b>	<b>46,5</b>	<b>418,06</b>	
2-й завтрак	Сок яблочный	100	1	0,1	1,9	12,5	407
Обед	1. Салат из свежих огурцов и помидоров	30	0	0,32	0,92	17,31	14
	2. Борщ с капустой, картофелем	150	1,07	1,56	4,68	53,72	62
	3. Макаронник	160	8,34	21,28	68,61	382,32	185
	4. Компот из плодов или сушеных ягод	150	0,1	0	10,93	45,29	403
	5. Хлеб ржаной	30	0,68	0,01	4,48	21,86	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>520</b>	<b>10,19</b>	<b>23,17</b>	<b>89,62</b>	<b>520,5</b>	
Полдник	1. Кефир	150	4,24	3,28	6,13	67,44	405
	2. Пряники	9	0,54	0,58	8,1	31,5	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>159</b>	<b>4,78</b>	<b>3,86</b>	<b>14,23</b>	<b>98,94</b>	
Итого за пятый день:			31,50	35,25	152,25	1050,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	№ р.
			белки	жиры	углеводы		
День 6 завтрак	1. Каша овсяная из геркулеса	150	5,02	5,26	32,11	153,46	162
	2. Кофейный напиток на сущен.молоке	150	1,5	1,04	24,23	94,22	390
	3. Бутерброд с маслом и сыром	45/5/5	5,83	5,59	11,38	182,07	492
	<b>Суммарный объем</b>	<b>355</b>	<b>12,35</b>	<b>11,89</b>	<b>67,72</b>	<b>429,75</b>	
2-й завтрак	Сок "Волшебная сказка"	100	0,1	0	1,9	40	407
Обед	1. Салат овощной с зеленым горошком	30	0,64	1,92	3	32,31	46
	2. Свекольник	150	1,32	2,56	9,96	60,84	65
	3. Печень говяжья по-строгановски	50	7,95	7,31	5,06	124	238
	4. Каша гречневая	110	1,73	5,56	37,07	179,94	297
	5. Компот из плодов или сушеных ягод	150	0,16	0,1	10,93	45,29	403
	6. Хлеб ржаной	30	0,68	0,01	4,48	21,86	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>520</b>	<b>12,48</b>	<b>17,46</b>	<b>70,5</b>	<b>464,24</b>	
Полдник	1. Варенец	150	3,83	3,74	4,09	60,81	405
	2. Печенье	9	2,74	2,16	8,04	55,2	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>159</b>	<b>6,57</b>	<b>5,9</b>	<b>12,13</b>	<b>116,01</b>	
Итого за шестой день:			31,50	35,25	152,25	1050,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	№ р.
			белки	жиры	углеводы		
День 7 завтрак	1. Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	12,82	9,32	24,9	227,23	195
	2. Чай с молоком	150	0,94	0,01	11,88	51,34	386
	3. Бутерброд с маслом и сыром	45/5/5	5,83	5,59	11,38	182,07	492
	<b>Суммарный объем</b>	<b>355</b>	<b>19,59</b>	<b>14,92</b>	<b>48,16</b>	<b>460,64</b>	
2-й завтрак	Сок черешневый	100	1	0,1	1,9	12,5	407
Обед	1. Салат из отварных свёклы и моркови	30	0,37	2,72	1,75	32,83	36
	2. Суп картофельный с бобовыми	150	1,42	2,75	18,24	84,12	67
	3. Картофельное пюре	110	1,7	3,67	29,08	124,92	317
	4. Рыба запеченная под молочным соусом	50	2,32	5,19	5,94	78,83	220
	5. Кисель из концентр. ягод суш.	150	0,06	0	19,35	77,66	394
	6. Хлеб ржаной	30	0,68	0,01	4,48	21,86	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>520</b>	<b>6,55</b>	<b>14,34</b>	<b>78,84</b>	<b>420,22</b>	
Полдник	1. Бублик	9	1	1,54	5,4	32,5	206
	2. Молоко	150	3,36	3,95	7,55	79,14	405
	3. Фрукты (яблоко)	100	0	0,4	10,4	45	90
		<b>259</b>	<b>4,36</b>	<b>5,89</b>	<b>23,35</b>	<b>156,64</b>	
Итого за седьмой день:			31,50	35,25	152,25	1050,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	№ р.
			белки	жиры	углеводы		
День 8 завтрак	1. Каша манная молочная	150	4,92	4,76	45,52	199,94	160
	2. Чай с сахаром	150	0,09	0	11,58	50,82	381
	3. Бутерброд с маслом и сыром	45/5/5	5,83	5,59	11,38	182,07	492
	<b>Суммарный объем</b>	<b>355</b>	<b>10,84</b>	<b>10,35</b>	<b>68,48</b>	<b>432,83</b>	
2-й завтрак	Сок апельсиновый	100	0,7	0,1	13,2	60	408
Обед	1. Винегрет	30	0,38	3,22	2,08	37,57	50
	2. Суп-лапша	150	2,62	2,19	20,2	81,01	89
	3. Азу	160	11,25	14,02	14,55	264,39	282
	4. Компот из плодов или сушеных ягод	150	0,16	0,1	10,93	45,29	403
	5. Хлеб ржаной	30	0,68	0,01	4,48	21,86	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>520</b>	<b>15,09</b>	<b>19,54</b>	<b>52,24</b>	<b>450,12</b>	
Полдник	1. Печенье "Топленое молоко"	9	0,63	1,98	12,2	39,61	
	2. Кефир	150	4,24	3,28	6,13	67,44	405
	<b>Суммарный объем</b>	<b>159</b>	<b>4,87</b>	<b>5,26</b>	<b>18,33</b>	<b>107,05</b>	
Итого за восьмой день:			31,50	35,25	152,25	1050,00	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	№ р.
			белки	жиры	углеводы		
День 9 завтрак	1. Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,45	4,01	23,17	139,02	165
	2. Кофейный напиток на сгущённом молоке	150	1,5	1,04	19,23	92,35	390
	3. Бутерброд с маслом и сыром	45/5/5	5,83	5,59	11,38	182,07	492
	<b>Суммарный объем</b>	<b>355</b>	<b>11,78</b>	<b>10,64</b>	<b>53,78</b>	<b>413,44</b>	
2-й завтрак	Сок "Волшебная сказка"	100	0,1	0	1,9	40	407
Обед	1. С-т из св. огурцов и помидоров	30	0,29	1,38	0,92	17,31	14
	2. Суп овощной	150	1,78	3,71	8,43	68,2	66
	3. Рис припущенный	110	3,39	4,46	29,08	128,58	304
	4. Котлета мясная с маслом	50	9,52	7,27	17,28	144,43	255
	5. Кисель из концентр. ягод суш.	150	0,06	0	19,35	91,14	394
	6. Хлеб ржаной	30	0,68	0,01	4,48	21,86	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>520</b>	<b>15,72</b>	<b>16,83</b>	<b>79,54</b>	<b>471,52</b>	
Полдник	1. Пряник шоколадный	9	0,54	3,58	9,98	45,9	
	2. Молоко	150	3,36	4,2	7,05	79,14	405
	<b>Суммарный объем</b>	<b>159</b>	<b>3,90</b>	<b>7,78</b>	<b>17,03</b>	<b>125,04</b>	
Итого за девятый день:			31,50	35,25	152,25	1050,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	№ р.
			белки	жиры	углеводы		
День 10 завтрак	1. Каша гречневая на молоке	150	3,22	2,33	27,12	140,3	157
	2. Чай с молоком	150	0,98	0,01	11,82	46,24	384
	3. Бутерброд с маслом и сыром	45/5/5	5,83	5,59	11,38	182,07	492
	<b>Суммарный объем</b>	<b>355</b>	<b>10,03</b>	<b>7,93</b>	<b>50,32</b>	<b>368,61</b>	
2-й завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	408
Обед	1. Салат с отварной свёклой и солёным огурцом	30	0,35	1,72	1,41	31,52	38
	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4,47	5,97	14,83	103,12	71
	3. Жаркое по-домашнему	160	9,04	14,66	27,7	236,73	247
	4. Компот из плодов или сушеных ягод	150	0,16	0,1	10,93	45,29	403
	5. Хлеб ржаной	30	0,68	0,01	4,48	21,86	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>520</b>	<b>14,7</b>	<b>22,46</b>	<b>59,35</b>	<b>438,52</b>	
Полдник	1. Коржик молочный	9	0,54	0,99	5,4	33,67	
	2. Кефир	150	4,24	3,28	6,13	67,44	406/405
	3. Фрукты (банан)	100	1,49	0,49	20,95	95,76	90
	<b>Суммарный объем</b>	<b>259</b>	<b>6,27</b>	<b>4,76</b>	<b>32,48</b>	<b>196,87</b>	
Итого за десятый день:			31,50	35,25	152,25	1050,00	

Итого за весь период: 315,0 352,50 1522,50 10500,0  
Среднее значение за период: 31,5 35,25 152,25 1050,0  
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период от калорийности:  
75,0 75,0 75,0 75,0