

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ
«Детский сад №3 г.Пугачева
Саратовской области»
И.А.Марьенкова



Примерное
10-дневное меню
для питания детей дошкольного возраста
(1,5 до 3 лет)
посещающих муниципальное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад №3 г.Пугачева Саратовской области»
с 10,5 часовым пребыванием

2024-2025 уч.год

Первый день

Приемы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (в мг.)			Минеральные вещества (в мг.)	
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1 день										
Завтрак										
Макароны отварные	100	3,84	0,55	20,76	103,4	0,04	0,01	0	4,21	0,54
Чай сладкий	150	9	2,29	9,75	39,96	0	0,0045	4,5	8,7	0,40
Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,88	0	0	0	0	0
Масло сливочное порционное	3	2,49	0,03	0,03	22,44	0	0	0	0	0
2 завтрак										
Сок натуральный	80	0,4	0	8,08	34,14	0,01	0,01	1,6	5,6	1,4
Обед										
Суп картофельный на м/к бульоне с клецками	200	0,68	1,93	2,67	30,8	0,01	0,01	8,01	20,09	0,26
Пшеничка отварная с отварным мясом	150	8,55	7,23	29,46	158,8	0,11	0,7	0,7	0	1,5
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	16,2	80,58	0,0	0,03	0,5	30,55	0,51
Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,32	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	30	1,842	0,642	12,558	64,32	0	0	0	0	0
Полдник										
Пирожок с повидлом	70	1,9	1,6	16,2	119,7	0,07	0	0,05	13,52	0,7
Снежок	160	126,4	4,32	4	17,22	0,048/	0,208	0,64	0,8	8
Каша манная молочная	150	3,2	12,41	15,1	225	0,15	0,14	0	23	0,2

ИТОГО: 1,032

Второй день

Приемы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (в мг.)			Минеральные вещества (в мг.)	
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
2 день										
Завтрак										
Суп молочный с пшеном	150	3,61	3,81	9	20,64	187,4	0,04	0,9	106	0,46
Чай сладкий	150	2,34	2,43	13,27	81,96	0,02	0,10	0,49	96,075	0,48
Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,88	0	0	0	0	0
Масло сливочное порционное	3	2,49	0,03	0,03	22,44	0	0	0	0	0
2 завтрак										
Сок натуральный	80	0,4	0	8,08	34,14	0,01	0,01	1,6	5,6	1,4
Обед										
Борщ м/к бульоне	200	1,64	2,48	10,06	69,2	0,060	0,04	4,6	18,22	0,54
Плов с отварным мясом	150	14,7	14,91	29,46	280,14	0,06	0,36	14,25	27	2,25
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	16,2	80,58	0,07	0,03	0,5	30,55	0,51
Хлеб пшеничный	30	1.842	0,642	12,558	64,32	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	30/	1,842	0,642	12,558	64,32	0	0	0	0	0
Полдник										
Творожная запеканка	80/	3,18	6,12	6,97	103,14	0,04	0,06	0,2	88,95	0,61
Сметанный соус	70	0	0	4,109	51,87	0,6	0,6	0,028	9	0

Чай сладкий	150	9	2,29	9,75	39,96	0	0,0045	4,5	8,7	0,40
-------------	-----	---	------	------	-------	---	--------	-----	-----	------

ИТОГО: 1.122

Третий день

Приемы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (в мг.)			Минеральные вещества (в мг.)	
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
3 день										
Завтрак										
Каша рисовая молочная	150	3,61	3,81	12,63	99,3	0,04	0,019	0,7	106	0,46
Молоко кипяченое	150	0	0	7,57	85,005	0	0	0	4	0,6
Масло сливочное порционное	3	2,49	0,03	0,03	22,44	0	0	0	0	0
Сыр порционный	8	1,856	2,36	0	28,8	0	0,024	0,056	70,4	0,08
Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,88	0	0	0	0	0
2 завтрак										
Сок натуральный	80	0,4	0	8,08	34,14	0,01	0,01	1,6	5,6	1,4
Обед										
Щи на м/к бульон	200	3,08	1,74	5,42	64,98	0,06	6,7	9,98	59,14	0,08
Жаркое по-домашнему с отв. мясом	150	7,96	8,14	14,55	182,80	0,12	0,105	3,075	21,825	1,77
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	16,2	80,58	0,07	0,03	0,5	30,55	0,51
Хлеб пшеничный	30	1.842	0,642	12,558	64,32	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	30	1,842	0,642	12,558	64,32	0	0	0	0	0

Полдник										
Макароны отварные	100	3,84	0,55	20,76	103,4	0,04	0,01	0	4,21	0,54
Тефтеля рыбная	70	1,82	2,75	3,96	136,63	0,01	0,05	0,13	19,397	0,12
Соус томатный	30	0,34	1,26	2,406	22,35	0,01	0,01	0,714	4,76	0,24
Чай сладкий	150	9	2,29	9,75	39,96	0	0,0045	4,5	8,7	0,40

ИТОГО:1,063

Четвертый день

Приемы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (в мг.)			Минеральные вещества (в мг.)	
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
4 день										
Завтрак										
Каша пшеничная молочная	150	4,95	6,75	15,48	140,28	0,03	0,105	0,675	79,5	0,345
Чай сладкий	150	9	2,29	9,75	39,96	0	0,0045	4,5	8,7	0,40
Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,88	0	0	0	0	0
Сыр порционный	8	1,856	2,36	0	28,8	0	0,024	0,056	70,4	0,08
Масло сливочное порционное	3	2,49	0,03	0,03	22,44	0	0	0	0	0
2й завтрак										
Сок натуральный	80	0,4	0	8,08	34,14	0,01	0,01	1,6	5,6	1,4
Обед										
Суп гороховый на м/к бульоне	200	2,08	0,92	5,2	50,39	0,1201	0,1201	9,3825	42,0336	1,3511
Гречка отварная	150	8,55	7,23	29,46	158,8	0,11	0,7	0	14,23	1,15
Тефтеля мясная	60	7,4	9,1	9,6	150	0,04	0,8	0,13	0,16	1,2
Компот из сухофруктов	150	0,18	0	14,4	88,695	0,02	0,04	0,8	41,14	0,119
Хлеб пшеничный	30	1.842	0,642	12,558	64,32	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	30	1,842	0,642	12,558	64,32	0	0	0	0	0

Полдник										
Суп молочный с макаронами	150	4,95	6,75	15,48	140,28	0,03	0,105	0,675	79,5	0,345
Какао на молоке	150	3,8	2,75	12,96	88,95	0,06	0,15	0,6	2,48	0,2
Печенье	30	1,9	1,6	16,2	119,7	0,07	0	0,05	13,52	0,7

ИТОГО:1.194

Пятый день

Приемы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (в мг.)				Минеральные вещества (в мг.)	
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
5 день											
Завтрак											
Омлет	100	7,85	9,06	3,21	124,93	0,04	0,30	0,18/	100,82	1,32	
Чай сладкий с молоком	150	2,34	2,43	13,27	81,96	0,02	0,10	0,49	96,075	0,48	
Масло сливочное порционное	3	2,49	0,03	0,03	22,44	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,88	0	0	0	0	0	
2 завтрак											
Сок натуральный	80	0,4	0	8,08	34,14	0,01	0,01	1,6	5,6	1,4	
Обед											
Щи на м/к бульоне	200	2,08	0,92	5,2	50,39	0,1201	0,1201	9,3825	42,0336	1,3511	
Гороховое пюре	100	0	0	0	110,6	0,06	0,408	0,084	67,56	3,972	
Гуляш из отварного мяса	70	9,02	7,13	2,296	109,375	0,021	0,063	0,483	16,275	0,693	

Компот из сухофруктов	150	0,78	0	16,2	80,58	0,07	0,03	0,5	30,55	0,51	
Хлеб пшеничный	30	1.842	0,642	12,558	64,32	0	0	0	0	0	
Хлеб ржаной	30	1,842	0,642	12,558	64,32	0	0	0	0	0	
Полдник											
Суп молочный рисовый	150	10,95	5,4	10,2	151,5	0,12	0,14	6,56	33,56	2,08	
Чай сладкий	150	9	2,29	9,75	39,96	0	0,0045	4,5	8,7	0,40	

ИТОГО:1193
Шестой день

Приемы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (в мг.)			Минеральные вещества (в мг.)	
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
6 день										
Завтрак										
Гречка отварная	100	5,7	4,82	27,45	180,34	0,14	0,07	0	5,47	2,54
Чай сладкий	150	9	2,29	9,75	39,96	0	0,0045	4,5	8,7	0,40
Масло сливочное порционное	3	2,49	0,03	0,03	22,44	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,88	0	0	0	0	0
2 завтрак										
Сок натуральный	80	0,4	0	8,08	34,14	0,01	0,01	1,6	5,6	1,4
Обед										
Суп на м/к бульоне с вермишелью	200	1,64	2,48	10,06	69,2	0,060	0,04	4,6	18,22	0,54
Овощное рагу с отварным мясом	150	13,87	13,72	21,75	267,71	0,14	0,07	0,05	14,28	1,73

Компот из сухофруктов	150	0,7	0	16,2	80,58	0,07	0,03	0,5	30,55	0,51
Хлеб пшеничный	30	1.842	0,642	12,558	64,32	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	30	1,842	0,642	12,558	64,32	0	0	0	0	0
Полдник										
Булочка домашняя	60	1,9	1,6	16,2	119,7	0,07	0	0,05	13,52	0,7
Снежок	160	126,4	4,32	4	17,22	0,048	0,208	0,64	0,8	8
Каша молочная Пшенная	150	6,81	7,77	30,135	217,485	0,135	0	138,51	1,215	2,47

ИТОГО: 1.121

Седьмой день

Приемы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (в мг.)			Минеральные вещества (в мг.)	
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
7 день										
Завтрак										
Каша манная молочная	180	3,2	12,41	15,1	225	0,15	0,1	0	23	0,2
Масло сливочное порционное	3	2,49	0,03	0,03	22,44	0	0/	0	0	0
Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,88	0	0	0	0	0
Молоко кипяченое	150	0	0	7,57	85,005	0	0	0	4	0,6
2 завтрак										
Сок натуральный	80	0,4	0	8,08	34,14	0,01	0,01	1,6	5,6	1,4
Обед										

Щи на м/к бульоне	200	4,24	5,2	20,24	112,8	41	0,01	1	82	2,261
Плов с отварным мясом	150	14,7	14,91	29,46	280,14	0,06	0,36	14,25	27	2,25
Компот из сухофруктов	150	0,18	0	14,4	88,695	0,02	0,04	0,8	41,14	0,119
Хлеб пшеничный	30	1.842	0,642	12,558	64,32	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	30	1,842	0,642	12,558	64,32	0	0	0	0	0
Полдник										
Сырники творожные	80	3,18	6,12	6,97	103,4	0,04	0,06	0,2	88,95	0,61
Чай сладкий	150	9	2,29	9,75	39,96	0	0,0045	4,5	8,7	0,40
Соус сметанный	70	0	0	4,109	51,87	0,6	0,6	0,028	9	0

ИТОГО:1.308

Восьмой день

Приемы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (в мг.)			Минеральные вещества (в мг.)	
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
8 день										
Завтрак										
Каша молочная «Дружба»	150	4,65	6,45	24,3	174	0,075	0,105	0,15	92,235	0.50
Какао на молоке	150	3,8	2,75	12,96	88,95	0,06	0,15	0,6	2,48	0,2
Масло сливочное порционное	3	2,49	0,03	0,03	22,44	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,88	0	0	0	0	0
Сыр порционный	8	1,856	2,36	0	28,8	0	0,024	0,056	70,4	0,08

2 завтрак										
Сок натуральный	80	0,4	0	8,08	34,14	0,01	0,01	1,6	5,6	1,4
Обед										
Борщ на м/к бульоне	200	2,08	5,2	50,39	0,121	0,1201	0,1201	9,3825	42,0336	1,311
Жаркое по Домашнему с отв.мясом	150	10,95	5,4	10,2	151,5	0,12	0,14	6,56	33,56	2,08
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	16,2	80,58	0,07	0,03	0,5	30,55	0,51
Хлеб пшеничный	30	1.842	0,642	12,558	64,32	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	30	1,842	0,642	12,558	64,32	0	0	0	0	0
Полдник										
Гречка отварная	100	3,84	0,55	20,76	103,4	0,04	0,01	0	4,21	0,54
Котлета рыбная	70	1,82	2,75	3,96	136,63	0,01	0,05	0,13	19,397	0,12
Чай сладкий	150	9	2,29	9,75	39,96	0	0,0045/	4,5	8,7	0,40
Соус томатный	30	0,34	1,26	2,406	22,35	0,01	0,01	0,714	4,76	0,24

ИТОГО: 1,003

Девятый день

Приемы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (в мг.)			Минеральные вещества (в мг.)	
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
9 день										
Завтрак										
Каша пшеничная молочная	150	6,81	7,77	30,135	217,485	0,135	0	138,51	1,215	2,47
Чай сладкий	150	9	2,29	9,75	39,96	0	0,0045	4,5	8,7	0,40
Масло сливочное порционное	3	2,49	0,03	0,03	22,44	0	0	0/	0	0

Хлеб пшеничный	20/	1,228	0,428	8,372	42,88/	0	0	0	0	0
2 завтрак										
Сок натуральный	80	0,4	0	8,08	34,14	0,01	0,01	1,6	5,6	1,4
Обед										
Суп на м/к бульоне с клецками	200	3,08	1,74/	5,42	64,98	0,06	6,7	9,98	59,14	0,08
Макароны с отварным мясом	150	8,55	7,23	29,46	158,8	0,11	0,7	0	14,23	1,15
Компот из сухофруктов	150	0,18	0	14,4	88,695	0,02	0,04	0,8	41,14	0,119
Хлеб пшеничный	30	1.842	0,642	12,558	64,32	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	30	1,842	0,642	12,558	64,32	0	0	0	0	0
Полдник										
Суп молочный с гречкой	150	3,61	3,81	9	20,64	187,4	0,04	0,9	106	0,46
Печенье	30	1,294	1,64	13,66	74,6	0,018	0,016	0.02	3,42	0,244
Чай сладкий	150	9	2,29	9,75	39,96	0	0,0045	4,5	8,7	0,40

ИТОГО:1.003
Десятый день

Приемы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (в мг.)			Минеральные вещества (в мг.)	
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
10 день										
Завтрак										
Омлет	100	7,85	9,06	3,21	124,93	0,04	0,30	0,18	100,82	1,32

Чай сладкий	150	9	2,29	9,75	39,96	0	0,0045	4,5	8,7	0,40
Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,88	0	0	0	0	0
Масло сливочное порционное	3	2,49	0,03	0,03	22,44	0	0	0	0	0
2 завтрак										
Сок натуральный	80	0,4	0	8,08	34,14	0,01	0,01/	1,6	5,6	1,4
Обед										
Щи на м/к бульоне	200	2,16	2,26	13,72	83,8	0,1	0,06	6,6	19,68	0,86
Гороховое пюре	100	0	0	0	110,6	0,06	0,408	0,084	67,56	3,972
Гуляш из отварного мяса	70	9,02	7,13	2,296	109,375	0,021	0,063	0,483/	16,275	0,693
Компот из сухофруктов	150	0,78	0/	16,2	80,58	0,07	0,03	0,5	30,55	0,51
Хлеб пшеничный	30	1.842/	0,642	12,558	64,32	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	30	1,842	0,642	12,558	64,32	0	0	0	0	0
Полдник										
Каша Пшенная молочная	150	6,81	7,77	30,135	217,485	0,135/	0/0,02	138,51	1,215	2,47
Чай сладкий	150	2,34	2,43	13,27	81,96	0,02	0,10	0,49	96,075	0,48

ИТОГО:1.229