

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МБДОУ детский сад № 13

 Е.В. Баранова



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 1,5-3 ЛЕТ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 13» Артемовского городского округа

г. Артем

2021 г.

1 день ПОНЕДЕЛЬНИК	Наименование блюда	Объем порции 1,5до 3 лет	белки	жиры	углевод ы	Эн/ц ккал	С	В1	В2	СА	Fe	№ т/карты
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150	5,07	7,82	19,4	168,7	0,67	0,07	0,15	139,4	0,54	<u>42</u>
	Чай сладкий с лимоном	150	0,17	3,05	9,98	39,44	3,05	0	0	11,37	0,44	<u>75</u>
	Батон с маслом и сыром	30/5/8	3,61	5,4	9,75	106,0	0,19	0,03	0,03	126,6	0,47	<u>82</u>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	150	0,76	0,15	15,15	69,0	3,0	0,015	0,015	10,5	2,1	<u>73</u>
	Суп с мясными фрикадельками	150	2,5	1,44	7,48	77,46	9,48	0,08	0,06	68,2	1,32	<u>11</u>
	Рис отварной	120	2,9	2,59	23,6	150,84	1,59	0,024	1,94	5,16	0,5	<u>16</u>
	Печень , тушенная в сметане	70	11,011	4,438	1,701	87,934	0,035	0,084	0,763	19,90 1	3,612	<u>60a</u>
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	0,02	0,03	30,86	0,51	<u>70</u>
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,77	0	0	0	0	0	<u>84</u>
ПОЛДНИК	Компот из свежзамороженных ягод	150	0,15	0,06	13,07	52,08	30,0	0,005	0,01	5,64	0,23	<u>71</u>
	Булочка сдобная с сахаром	70	4,55	7,47	26,194	202,63	0,59	0,056	0,056	27,93	0,784	<u>77</u>
УЖИН	Рагу овощное	150	3,75	5,085	14,445	126,7	8,43	0,09	0,12	96,36	1,065	<u>21</u>
	Чай с сахаром	150	9,0	2,30	9,75	36,96	4,50	0	0,005	8,70	0,41	<u>74</u>
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	0	0	0	0	<u>84</u>
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			48,541	41,293	200,04	1348,42	62,13	0,474	3,179	550,62	11,981	

2-ой день Вторник	Наименование блюда	Объем порции 1,5до 3 лет	белки	жиры	углевод ы	Эн/ц ккал	С	В1	В2	СА	Fe	№ т/карт ы
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,795	6,75	15,48	140,28	0,67	0,03	0,1	79,5	0,34	<u>48</u>
	Чай сладкий с лимоном	150	0,17	3,05	9,98	39,44	3,05	0	0	11,37	0,44	<u>75</u>
	Батон с маслом, сыром	30/5/8	3,61	5,4	9,75	106,0	0,19	0,03	0,03	126,6	0,47	<u>82</u>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Компот из свежемороженных ягод	150	0,15	0,06	13,07	52,08	30,0	0,005	0,01	5,64	0,23	<u>71</u>
ОБЕД	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	2,8	1,27	7,63	54,61	7,41	0,07	0,06	36,12	0,78	<u>8</u>
	Куры отварные	70	16,639	14	0,266	192,82	0,63 7	0,042	0,091	13,7	<u>1,3</u>	62a
	Соус томатный	50	0,61	1,5	4,88	35,6	1,1	0,01	0,005	4,13	0,37	<u>55</u>
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,17	270,51	0	0,22	0,10	14,23	4,54	<u>15</u>
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	0,02	0,03	30,86	0,51	<u>70</u>
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,77	0	0	0	0	0	<u>84</u>
ПОЛДНИК	Кофейный напиток на молоке	150	3,43	3,78	16,125	109,0	5,52	0,09	0,22	142,96	0,105	<u>72</u>
	Вафли	30	0,87	0,99	23,25	106,25	0	0	0	0	0	<u>86</u>
УЖИН	Запеканка творожная со сгущенным молоком	130	15,250	11,73	12,89,1	235,73	40,35	0,006	0,325 6	191,0	0,0076	<u>399,006</u>
	Чай с сахаром	150	9,0	2,30	9,75	36,96	4,50	0	0,005	8,70	0,41	<u>74</u>
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	0	0	0	0	<u>84</u>
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			73,444	59,57	213,76	1609,96	54,02 7	0,567	0,976	664,81	10,25 5	

3-ий день Среда	Наименование блюда	Объем порции 1,5до 3 лет	белки	жиры	углевод ы	Эн/ц ккал	С	В1	В2	СА	Fe	№ т/карты
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная	150	4,995	8,25	16,98	162,33	0,67 5	0,075	0,15	143,11	0,67	<u>44</u>
	Чай сладкий с лимоном	150	0,17	3,05	9,98	39,44	3,05	0	0	11,37	0,44	<u>75</u>
	Батон с маслом	30/5	1,22	3,78	7,31	68,0	0	0,02	0,01	4,65	0,31	<u>81</u>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко свежее	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	0,02	0,01	15,2	2,09	
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	2,35	1,425	9,18	71,055	5,46	0,075	0,06	31,95	0,66	<u>2</u>
	Рыба, тушенная с овощами	70	6,629	3,479	3,087	70	3,02 4	0,049	0,049	27,006	0,06	<u>26</u>
	Макаронные изделия отварные	120	4,68	4,92	25,00	165,9	0	0,048	0,012	5,05	0,64	<u>17</u>
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	0,02	0,03	30,86	0,51	<u>70</u>
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,77	0	0	0	0	0	<u>84</u>
ПОЛДНИК	Кисель	150	0	0	14,7	60,0	22,5	0,45	0,45	6,75	0	<u>66</u>
	Пирог с повидлом	70	4,55	7,47	26,19	434,22	1,26	0,056	0,056	27,93	0,78	<u>78</u>
УЖИН	Омлет натуральный	130	10,20	11,77	4,17	162,40	0,23	0,05	0,39	131,06	1,7	<u>20</u>
	Икра из уваренных кабачков	30	0,57	2,67	2,31	35,7	2,1	0,006	0,015	12,07	0,21	<u>57</u>
	Чай сладкий	150	9,0	2,30	9,75	36,96	4,50	0	0,005	8,70	0,41	<u>74</u>
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	0	0	0	0	<u>84</u>
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			49,814	50,984	187,497	1578,48	52,89 9	0,944	1,237	455,70 6	8,48	

4-ый день Четверг	Наименование блюда	Объем порции 1,5до 3 лет	белки	жиры	углевод ы	Эн/ц ккал	С	В1	В2	СА	Fe	№ т/карты
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	6,9	6,8	29,25	176,25	0,67	0,15	0,22	146,92	1,35	<u>43</u>
	Чай сладкий с лимоном	150	0,17	3,05	9,98	39,44	3,05	0	0	11,37	0,44	<u>75</u>
	Батон с маслом	30/5	1,22	3,78	7,31	68,0	0	0,02	0,01	4,65	0,31	<u>81</u>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Компот из свежезамороженных ягод	150	0,15	0,06	13,07	52,08	30,0	0,005	0,01	5,64	0,23	<u>71</u>
ОБЕД	Суп «Дальневосточный» на курином бульоне	150	2,34	1,335	4,05	48,75	7,48	0,045	5,01	42,85	0,73 5	<u>1</u>
	Плов с мясом говядины	180	23,20	21,09	57,00	497,16	2,4	0,054	2,916	9,54	1,02	<u>27</u>
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	0,02	0,03	30,86	0,51	<u>70</u>
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,77	0	0	0	0	0	<u>84</u>
ПОЛДНИК	йогурт	150	4,08	4,8	10,46	103,8	1,02	0,05	0,24	174,74	0,17	<u>68</u>
	Печенье	30	2,28	3,54	22,32	125,10	0	0,02	0,02	6,0	0,3	<u>85</u>
УЖИН	Пюре картофельное	120	2,604	3,74	6,43	99,12	2,508	0,084	4,008	44,06	<u>0,58</u> <u>8</u>	18
	Сельдь с луком и растительным маслом	50	5,0	3,98	2,12	64,65	1,61	0,1	0	8,0	1,2	<u>566</u>
	Чай сладкий	150	9,0	2,30	9,75	36,96	4,50	0	0,005	8,70	0,41	<u>74</u>
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	0	0	0	0	<u>84</u>
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			38,81	55,96	221,26	1541,99	53,83 8	0,54	12,469	493,33	7,26	

5-ый день Пятница	Наименование блюда	Объем порции 1,5до 3 лет	белки	жиры	углево ды	Эн/ц ккал	С	В1	В2	СА	Fe	№ т/карты
ЗАВТРАК	Каша молочная гречневая	150	5,23	11,04	18,75	166,78	0,67	0,07	0,16	138,36	1,12	<u>47</u>
	Чай сладкий с лимоном	150	0,17	3,05	9,98	39,44	3,05	0	0	11,37	0,44	<u>75</u>
	Батон с маслом	30/5	1,22	3,78	7,31	68,0	0	0,02	0,01	4,65	0,31	<u>81</u>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69,0	3,0	0,015	0,015	10,5	2,1	<u>73</u>
ОБЕД	Суп гороховый на курином бульоне	150	4,29	0,36	12,09	76,41	3,19	0,15	0,045	35,88	1,59	<u>5</u>
	Азу с мясом	180	4,5	6,1	17,33	151,57	10,11	0,1	0,14	115,63	1,27	<u>37</u>
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	0,02	0,03	30,86	0,51	<u>70</u>
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,77	0	0	0	0	0	<u>84</u>
ПОЛДНИК	Компот из свежезамороженных ягод	150	0,15	0,06	13,07	52,08	30,0	0,005	0,01	5,64	0,23	<u>71</u>
	Вафли	30	0,87	0,99	23,25	106,25	0	0	0	0	0	<u>86</u>
УЖИН	Макароны с тертым сыром, запеченные	150	10,71	11,04	29,22	271,93	0,58	0,04	0,09	220,5	1,03	<u>23</u>
	Чай сладкий	150	9,0	2,30	9,75	36,96	4,50	0	0,005	8,70	0,41	<u>74</u>
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	0	0	0	0	<u>84</u>
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			41,96	40,36	205,42	1269,1	55,7	0,42	0,505	582,1	9,01	

6-ой день Понедельник	Наименование блюда	Объем порции 1,5до 3 лет	белки	жиры	углево ды	Эн/ц ккал	С	В1	В2	СА	Fe	№ т/карты
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150	6,97	6,85	29,25	176,25	0,67	0,15	0,22	146,92	1,35	<u>61</u>
	Чай сладкий с лимоном	150	0,17	3,05	9,98	39,44	3,05	0	0	11,37	0,44	<u>75</u>
	Батон с маслом	30/5	1,22	3,78	7,31	68,0	0	0,02	0,01	4,65	0,31	<u>81</u>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Компот из свежезамороженных ягод	150	0,15	0,06	13,07	52,08	30,0	0,005	0,01	5,64	0,23	<u>71</u>
ОБЕД	Борщ на курином бульоне со сметаной	150	2,44	1,08	5,61	58,09	7,11	0,06	10,02	51,15	0,99	<u>7</u>
	Тефтели мясо- крупяные	180	22,75	17,08	11,64	303,73	1,44	0,09	0,21	16,25	3,58	<u>24</u>
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	0,02	0,03	30,86	0,51	<u>70</u>
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,77	0	0	0	0	0	<u>84</u>
ПОЛДНИК	Какао - напиток	150	4,65	1,95	1,45	127,36	0,81	0,03	0,18	165,85	0,52	<u>65a</u>
	печенье	30	2,28	3,54	22,32	125,1	0	0,021	0,021	6,0	0,3	<u>85</u>
УЖИН	Винегрет овощной	50	0,78	5,09	3,35	64,61	4,37	0,03	0,02	10,88	<u>0,38</u>	<u>836</u>
	Омлет натуральный	130	10,20	11,77	4,17	162,40	0,23	0,05	0,39	131,06	1,7	<u>20</u>
	Чай сладкий	150	2,0	2,12	9,73,1	36,96	144,50	53,06	0,005 6	8,70	0,044	74 006
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	0	0	0	0	<u>84</u>
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			65,68	58,04	167,42	1829,01	52,78	0,47	11,116	589,33	10,72	

7-ой день Вторник	Наименование блюда	Объем порции 1,5 до 3 лет	белки	жиры	углево ды	Эн/ц ккал	С	В1	В2	СА	Fe	№ т/карты
ЗАВТРАК	Каша молочная «Дружба»	150	4,74	7,63	19,75	167,37	0,67	0,06	0,15	137,85	0,4	<u>45</u>
	Чай сладкий с лимоном	150	0,17	3,05	9,98	39,44	3,05	0	0	11,37	0,44	<u>75</u>
	Батон с маслом, сыром	30/5/8	3,61	5,4	9,75	106,0	0,19	0,03	0,03	126,6	0,47	<u>82</u>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69,0	3,0	0,015	0,015	10,5	2,1	<u>73</u>
ОБЕД	Суп овощной со сметаной на курином бульоне	150	2,58	0,37	6,27	45,9	10,75	0,12	0,1	2,47	0,66	<u>12</u>
	Пюре картофельное	120	2,6	3,74	6,43	99,12	2,50	0,08	4,00	44,06	0,58	<u>18</u>
	Суфле из печени	70	9,86	5,08	7,09	113,70	0,36	0,07	0,7	19,67	3,24	<u>22</u>
	Огурец консервированный	30	0,06	0	0,12	0,99	0,52	0	0	1,74	0,06	<u>83</u>
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	0,02	0,03	30,86	0,51	<u>70</u>
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,77	0	0	0	0	0	<u>84</u>
ПОЛДНИК	Кисель	150	0	0	14,7	60,0	22,5	0,45	0,45	6,75	0	<u>66</u>
	Вафли	30	0,87	0,99	23,25	106,25	0	0	0	0	0	<u>86</u>
УЖИН	Запеканка творожная со сгущенным молоком	130	15,26	11,72	12,89,1	235,73	14,35	0,506	0,325	6 191,0	0,074	<u>390,006</u>
	Соус сметанный	30	0,94	5,75	2,127	64,77	0,12	0,012	0,033	26,94	0,09 3	<u>55a</u>
	Чай сладкий	150	2,00/7	2,302,92	9,75	0,32,96	4,506,6	0	4,005	8,700	0,41	<u>074,05</u>
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	0	0	0	0	<u>84</u>
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			58,0	47,7	186,77	1375,91	49,11	0,907	5,838	618,51	9,72	

день		порции			ды	ккал						т/карты
Среда		1,5до 3 лет										
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,95	6,75	15,48	140,28	1,02	0,03	0,105	79,5	0,34	<u>48</u>
	Чай сладкий с лимоном	150	0,17	3,05	9,98	39,44	3,05	0	0	11,37	0,44	<u>75</u>
	Батон с маслом	30/5	1,22	3,78	7,31	68,0	0	0,02	0,01	4,65	0,31	<u>81</u>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко свежее	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	0,02	0,01	15,2	2,09	
ОБЕД	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	150	2,92	3,86	22,0	135,36	8,80	0,14	0,14	31,34	1,34	<u>13</u>
	Каша гречневая рассыпчатая	120	13,16	13,18	18,68	266,42	3,12	0,08	0,14	80,48	2,44	<u>30</u>
	Тефтели рыбные	70	6,18	1,43	6,42	63,371	0,217	0,1	0,03	1,4	0,2	<u>26a</u>
	Салат из отварной свеклы	30	0,49	2,12	2,55	31,05	1,44	0,006	0,012	10,97	0,4	<u>63</u>
	Соус томатный	50	0,61	1,5	4,88	35,60	1,10	0,015	0,005	4,135	0,18	<u>55</u>
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	0,02	0,03	30,86	0,51	<u>70</u>
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,77	0	0	0	0	0	<u>84</u>
ПОЛДНИК	Компот из свежемороженных ягод	150	0	0	14,7	60,0	22,5	0,45	0,45	6,75	0	<u>66</u>
	Булочка домашняя	70	3,25	5,34	18,71	144,74	0,42	0,04	0,04	19,95	0,56	<u>78</u>
УЖИН	Плов фруктовый	120	8,14	2,08	13,32	120,68	6,42	0,08	0,08	86,34	1,04	<u>59</u>
	Чай сладкий	150	9,0	2,30	9,75	36,96	4,50	0	0,005	8,70	0,41	<u>74</u>
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	0	0	0	0	<u>84</u>
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			55,54	47,26	202,61	1414,38	62,68	1,001	1,057	391,645	10,26	
						1	7					

9-ый день четверг	Наименование блюда	Объем порции 1,5 до 3 лет	белки	жиры	углево ды	Эн/ц ккал	С	В1	В2	СА	Fe	№ т/карты
ЗАВТРАК	Каша молочная гречневая	150	5,23	11,04	18,75	166,78	0,67	0,07	0,16	138,36	1,12	<u>47</u>
	Чай сладкий с лимоном	150	0,17	3,05	9,98	39,44	3,05	0	0	11,37	0,44	<u>75</u>
	Батон с маслом	30/5	1,22	3,78	7,31	68,0	0	0,02	0,01	4,65	0,31	<u>81</u>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Компот из свежезамороженных ягод	150	0,15	0,06	13,07	52,08	30,0	0,005	0,01	5,64	0,23	<u>71</u>
ОБЕД	Яйцо в бульоне	150	3,74	1,70	10,18	72,82	9,88	0,10	0,08	48,16	1,04	<u>8</u>
	Котлета мясная	70	7,52	5,62	3,06	94,01	0	0,03	0,06	4,41	1,15	<u>35</u>
	Макаронные изделия отварные	120	4,68	4,92	25,008	165,9	0	0,048	0,012	5,05	0,64	<u>17</u>
	Зеленый горошек	30	0,93	0,06	1,95	12	3	0,03	0,015	6	0,21	<u>56a</u>
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	0,02	0,03	30,86	0,51	<u>70</u>
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,77	0	0	0	0	0	<u>84</u>
ПОЛДНИК	Кофейный напиток на молоке	150	3,43	3,78	16,125	109,0	5,52	0,09	0,22	142,96	0,10 5	<u>72</u>
	Печенье	30	2,28	3,54	22,32	125,10	0	0,02	0,02	6,0	0,3	<u>85</u>
УЖИН	Картофель запеченный со сметаной	180	4,19	5,72	15,31	188,98	5,61	0,16	0,10	31,14	1,13	<u>41</u>
	Чай сладкий	150	9,0	2,30	9,75	36,96	4,50	0	0,005	8,70	0,41	<u>74</u>
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	0	0	0	0	<u>84</u>
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			47,61	47,06	185,59	1220,98	62,83	0,593	0,722	443,3	7,59	

10-ый день Пятница	Наименование блюда	Объем порции 1,5до 3 лет	белки	жиры	углево ды	Эн/ц ккал	С	В1	В2	СА	Fe	№ т/карты
ЗАВТРАК	Каша молочная манная	150	6,9	6,8	29,25	176,25	0,675	0,15	0,225	146,92	1,35	<u>43</u>
	Чай сладкий с лимоном	150	0,17	3,05	9,98	39,44	3,05	0	0	11,37	0,44	<u>75</u>
	Батон с маслом, сыром	30/5/8	3,61	5,4	9,75	106,0	0,19	0,03	0,03	126,6	0,47	<u>82</u>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,0	3,0	0,015	0,015	10,5	2,1	<u>73</u>
	Суп с клецками на курином бульоне	150	3,82	1,29	12,75	85,68	3,18	0,09	0,09	26,4	0,78	<u>4</u>
	Куры отварные	70	16,639	14	0,266	192,82	0,637	0,042	0,091	13,7	<u>1,3</u>	62
	Пюре гороховое	120	14,24	6,8	32,79	232,87	0,2	0,408	0,084	67,56	<u>3,97</u>	606
	Огурец консервированный	30	0,06	0	0,12	0,99	0,52	0	0	1,74	0,06	<u>83</u>
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	0,02	0,03	30,86	0,51	<u>70</u>
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,77	0	0	0	0	0	<u>84</u>
ПОЛДНИК	Кисель	150	0	0	14,7	60,0	22,5	0,45	0,45	6,75	0	<u>66</u>
	Пирог с повидлом	70	4,55	7,47	26,19	434,22	1,26	0,056	0,056	27,93	0,78	<u>78</u>
УЖИН	Суп рыбный	150	9,55	0,45	6,915	79,08	4,425	0,06	0,075	36,45	0,51	<u>14</u>
	Чай сладкий	150	9,0	2,30	9,75	36,96	4,50	0	0,005	8,70	0,41	<u>74</u>
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	0	0	0	0	<u>84</u>
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			78,809	49,20	217,131	1743,99	44,73 7	1,321	1,151	609,98	12,68	