



Утверждаю  
Заведующий  
БДОУ КМР ВО «Детский сад № 4  
«Зернышко» г.Кириллова»  
(Ермилова В.Г.)  
«01» 04 2021 г.

**БДОУ КМР ВО «Детский сад № 4 «Зернышко» г. Кириллова»**

**Перспективное 10-ти дневное меню**

**Возрастная категория: от 1 года до 3 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День № 1	<b>завтрак</b>					
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	4,995	8,25	16,98	162,33
	Кофейный напиток с молоком	180	2,16	2,394	18,486	99,63
	Пряник	20	1,666	4,733	12,20	98,66
			8,821	15,377	47,668	360,62
	<b>Второй завтрак</b>					
	сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8
	яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65
	<b>обед</b>					
	Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,192	2,076	2,5	33,40
	Суп гороховый на курином бульоне	180	6,185	0,576	22,147	138,528
	Кура отварная	60	13,356	8,526	0	139,482
	Рис отварной	120	2,912	4,296	29,336	168,0
	Компот из сухофруктов	180	0,936	0	24,264	96,696
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,732	75,6
			26,981	15,954	95,979	651,706
	<b>полдник</b>					
	Картофель отварной с сельдью	150/40	2,895/3,53	4,23/4,33	16,17/0,60	144,435/77,33
	Чай с сахаром	180	0,18	0	47,25	54,756
	Печенье	20	1,666	4,733	12,20	98,666
Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	
		9,493	13,721	84,592	418,073	
<b>Итого:</b>			<b>46,195</b>	<b>45,232</b>	<b>246,419</b>	<b>1513,199</b>
			<b>45,675</b>	<b>45,432</b>	<b>237,549</b>	<b>1475,049</b>

<b>День № 2</b>	<b>завтрак</b>					
	Каша пшеничная молочная	150	5,07	7,815	19,395	168,705
	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794
	Бутерброд с маслом	30/10/	1,842/8,3/	0,642/0,1	12,558/0,1	64,329/74,8/
			18,992	11,815	47,605	414,628
	<b>Второй завтрак</b>					
	сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80
	банан	95	0,475	1,425	19,95	90,25
	<b>обед</b>					
	Свежий огурец	40	0,344	2,86	1,044	30,916
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	180	0,72	0,126	5,436	24,552
	Тефтели из говядины с соусом	60/40	9,372/0,4	8,1/1,6	3,62/3,2	126,738/29,8
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,392	3,372	21,096	132,384
	Компот из яблок	180	0,216	0,0	37,62	151,362
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,732	75,60
			17,844	16,538	89,748	571,352
	<b>полдник</b>					
	Омлет натуральный	150	11,775	13,59	4,815	187,395
Чай с сахаром	180	0,18	0	47,25	54,756	
Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	
печенье	20	1,666	4,733	12,206	98,666	
		14,849	18,751	72,643	383,703	
<b>Итого</b>		<b>52,585</b>	<b>47,284</b>	<b>228,176</b>	<b>1452,483</b>	
		<b>52,16</b>	<b>48,529</b>	<b>229,946</b>	<b>1459,933</b>	

<b>День № 3</b>	<b>завтрак</b>	
	Каша пшеничная молочная	150
	Кофейный напиток с молоком	180
	Бутерброд с маслом	30/10
	<b>Второй завтрак</b>	
	сок фруктовый	180
	груша	95
	<b>обед</b>	
	Свежий помидор	40
	Борщ из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	180
	Гуляш из отварной говядины	60/120
	греча рассыпчатая	120
	Компот из сухофруктов	180
	Хлеб ржаной	40
	<b>полдник</b>	
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150
	Чай с сахаром	180
<b>Итого:</b>		

5,07	7,808	19,395	168,705
2,16	2,394	18,486	99,63
1,842/8,3	0,642/0,1	12,558/0,1	64,329/74,80
17,372	10,944	50,539	407,464
0,9	0,18	18,18	82,8
0,285	0,38	9,785	44,65
0,44	2,86	1,8	35,476
2,772	1,566	4,878	58,482
7,71/6,84	6,203/5,784	1,98/32,94	94,5/216,408
6,84	5,78	32,94	216,408
0,936	0	24,264	96,696
2,4	0,4	17,732	75,60
21,098	16,813	83,594	577,162
26,31	18,075	25,725	370,50
0,18	0	47,25	54,756
26,49	19,775	72,975	425,256
<b>56,788</b>	<b>47,712</b>	<b>225,288</b>	<b>1492,682</b>
<b>56,173</b>	<b>47,912</b>	<b>216,893</b>	<b>1454,532</b>

<b>День № 4</b>	<b>завтрак</b>					
	Каша манная молочная	150	4,674	6,672	19,252	154,722
	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794
	<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	30/10/20	1,842/8,3/5,2	0,642 /0,1/5,36	12,558 /0,1/0	64,329 /74,8/70,04
			23,796	16,032	47,462	470,685
	<b>Второй завтрак</b>					
	сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8
	банан	95	0,475	1,425	19,95	90,25
	<b>обед</b>					
	Свежий огурец	40	0,344	2,86	1,044	30,916
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,94	8,1	18,576	168,336
	Жаркое по домашнему	150	7,965	8,145	14,55	180,975
	Компот из яблок	180	0,216	0,00	37,62	151,362
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,40	17,732	75,6
			9,08	19,422	89,372	607,189
	<b>полдник</b>					
	Винегрет овощной	150	2,415	7,785	12,60	183,02
	Чай с сахаром	180	0,18	0	47,25	54,756
	Вафли	20	0,584	0,666	15,5	70,834
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886
			4,407	8,879	83,722	351,496
	<b>Итого:</b>		<b>38,475</b>	<b>44,846</b>	<b>243,374</b>	<b>1512,35</b>
			<b>38,050</b>	<b>46,091</b>	<b>245,144</b>	<b>1519,80</b>

<b>День № 5</b>	<b>завтрак</b>					
	Каша ячневая молочная жидкая	150	5,184	7,908	23,898	160,5
	Кофейный напиток с молоком	180	2,16	2,394	18,486	99,63
	Бутерброд с маслом	30/10	1,842/8,3	0,642/0,1	12,558/0,1	64,329/74,8
			17,486	11,044	55,042	425,509
	<b>Второй завтрак</b>					
	сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,80
	банан	95	0,475	1,425	19,95	90,25
	<b>обед</b>					
	Салат из свеклы	40	0,568	2,436	3,344	37,56
	Суп рыбный	180	11,466	0,54	8,298	94,896
	Голубцы ленивые с отварным мясом	150	10,965	10,98	14,01	199,815
	Компот из сухофруктов	180	0,936	0	24,264	96,696
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6
			25,735	14,316	63,206	485,667
	<b>полдник</b>					
	Пирог открытый	150	9,27	4,83	82,98	412,50
	кисель	180	0,081	0,036	23,526	94,68
		9,351	4,866	106,506	507,18	
<b>Итого:</b>		<b>53,472</b>	<b>30,406</b>	<b>214,204</b>	<b>1501,156</b>	
		<b>53,047</b>	<b>31,651</b>	<b>215,974</b>	<b>1508,606</b>	

День № 6	<b>завтрак</b>					
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,184	7,908	19,395	168,705
	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794
	Пряник	30	2,5	7,1	18,3	148,0
			11,464	18,266	53,247	423,499
	<b>Второй завтрак</b>					
	сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8
	яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65
	<b>обед</b>					
	Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,192	2,076	2,5	33,4
	Суп с лапшей на курином бульоне	180	1,773	0,243	13,95	65,61
	Фарш мясной с луком	60	12,936	6,33	0,954	112,56
	греча рассыпчатая	120	6,84	5,784	32,94	216,408
	Компот из сухофруктов	180	0,936	0	24,264	96,696
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,60
			26,077	14,833	92,34	600,274
	<b>полдник</b>					
	Оладьи со сгущенным молоком	150	10,575	16,920	57,12	422,31
	Чай с сахаром	180	0,18	0	47,25	54,756
			10,755	16,92	104,37	477,066
	<b>Итого:</b>		<b>49,196</b>	<b>50,199</b>	<b>268,137</b>	<b>1583,639</b>
			<b>48,676</b>	<b>50,399</b>	<b>259,267</b>	<b>1545,489</b>



<b>День № 7</b>	<b>завтрак</b>					
	Каша ячневая молочная	150	5,184	7,908	23,898	160,50
	Кофейный напиток с молоком	180	2,16	2,394	18,486	99,63
	Бутерброд с маслом сыром	30/10/20	1,842/8,3/5,2	0,642/0,1 /5,36	12,558/0,1/0	64,329/74,8/70,04
			22,686	16,344	55,042	469,299
	<b>Второй завтрак</b>					
	сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8
	банан	95	0,475	1,425	19,95	90,25
	<b>обед</b>					
	Свежий помидор	40	0,44	2,86	1,8	35,476
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	180	3,042	1,71	11,016	85,266
	Бефстроганов из отварного мяса	60	10,038	6,21	1,642	93,502
	Рис отварной	120	2,912	4,296	29,336	168,0
	Компот из яблок	180	0,216	0,00	37,62	151,362
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,36	13,29	56,7
			18,448	15,436	96,248	590,306
	<b>полдник</b>					
	Макаронные изделия запеченные с сыром	150	10,71	11,04	29,22	271,935
	Чай с сахаром	180	0,18	0	47,25	54,756
	хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886
		12,118	11,468	84,842	369,577	
<b>Итого:</b>		54,152 53,727	43,428 44,673	254,312 256,082	1511,982 1519,432	

<b>День № 8</b>	<b>завтрак</b>					
	Каша из овсяных хлопьев молочная	150	4,995	8,25	16,98	162,33
	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794
	Бутерброд с маслом	30/10	1,842/8,3	0,642/0,1	12,558/0,1	64,329/74,8
			18,917	17,6	45,19	408,253
	<b>Второй завтрак</b>					
	сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,80
	груша	95	0,285	0,38	9,785	44,65
	<b>обед</b>					
	Свежий огурец	40	0,344	2,86	1,044	30,916
	Суп овощной на курином бульоне	180	3,096	0,45	7,524	55,08
	Тефтели из говядины с соусом	60/40	9,372/0,4	8,1/1,6	3,62/3,2	126,738/29,8
	картофельное пюре	120	2,064	3,744	6,432	99,12
	Компот из сухофруктов	180	0,936	0	24,264	96,696
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,36	13,29	56,7
			18,012	17,114	59,374	495,05
	<b>полдник</b>					
	пудинг рисовый с повидло	150	6,284	10,124	39,94	277,69
Чай с сахаром	180	0,18	0	47,25	54,756	
печенье	20	1,666	4,733	12,2	98,666	
<b>Итого:</b>		8,13	14,857	99,39	431,112	
<b>Итого:</b>		45,959	49,741	222,134	1417,215	
		45,344	49,941	213,739	1379,065	

День № 9	<b>завтрак</b>					
	Каша пшеничная молочная	150	5,07	7,815	19,39	168,705
	Кофейный напиток с молоком	180	2,16	2,394	18,486	99,63
	Бутерброд с маслом	30/10	1,842/8,3	0,642/0,1	12,558/0,1	64,329/74,8
			17,372	10,951	50,534	407,464
	<b>Второй завтрак</b>					
	сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8
	яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65
	<b>обед</b>					
	свежий помидор	40	0,44	2,86	1,8	35,476
	Суп гороховый	180	4,338	4,572	15,156	119,62
	Котлета мясная	60	8,826	3,546	3,264	75,03
	Капуста тушеная	120	2,544	5,376	5,58	95,76
	Компот из свежих яблок	180	0,216	0,00	37,62	151,36
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,60
			18,764	16,754	81,152	552,846
	<b>полдник</b>					
	Салат рыбный	150	7,447	20,865	43,2	252,99
	Чай с сахаром	180	0,18	0	47,25	54,756
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886
	печенье	20	1,666	4,733	12,2	98,666
	<b>Итого:</b>		<b>10,521</b>	<b>26,026</b>	<b>111,022</b>	<b>449,298</b>
			47,557	<b>53,911</b>	<b>260,888</b>	<b>1492,408</b>
			47,037	<b>54,111</b>	<b>252,018</b>	<b>1454,258</b>

<b>День № 10</b>	<b>завтрак</b>					
	Каша манная молочная	150	4,674	6,672	19,252	154,722
	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794
	Бутерброд с маслом	30/10/20	1,842/8,3/5,2	0,642/0,1 /5,36	12,558/0,1/0	64,329/74,8/70,04
			23,796	16,032	47,462	470,685
	<b>Второй завтрак</b>					
	сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,80
	яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65
	<b>обед</b>					
	Салат из свеклы	40	0,344	2,86	0,104	30,96
	Щи на мясном бульоне	180	0,72	0,126	5,436	24,552
	Гуляш из отварной говядины	60	7,71	6,203	1,98	94,50
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,392	3,372	21,096	132,384
	Компот из сухофруктов	180	0,936	0	24,264	96,696
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,36	13,29	56,7
			15,902	12,921	66,170	435,792
	<b>полдник</b>					
	Пирог	150	9,27	4,83	82,98	412,50
	чай с сахаром	180	0,18	0	47,25	54,756
		9,45	4,83	130,23	467,256	
<b>Итого:</b>		<b>50,048</b>	<b>33,963</b>	<b>262,042</b>	<b>1456,533</b>	
		<b>49,528</b>	<b>34,163</b>	<b>253,172</b>	<b>1418,383</b>	

Ежедневная «С» - витаминизация 3 –х блюд.

Меню составлено на основании:

«Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под ред. Могильного М.П., 2007г.

«Организация питания детей в дошкольных образовательных учреждениях» Л.Е.Курнешова, 2006г.