

Утверждаю:

заведующий МБДОУ детский

сад «Антошка» с.Федчевка

Г.Н.Картамышева

Приказ №45 от 01.09.2022г



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

(С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА
БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕРОДОВ И
КАЛОРИЙ)

с.Федчевка

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №1

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День первый										
	Завтрак										
4/13-я	<i>Вермишель молочная</i>	150	7,3424	6,5760	32,9820	224,8420	186,3760	0,5882	0,1110	0,2408	1,9500
2/7-я	<i>Бутерброд с маслом/сыром</i>	30/5/4	2,9115	5,0450	12,7390	97,3300	46,3300	0,5580	0,0543	0,0372	0,0640
1/1-я	<i>Чай с сахаром</i>	150/9	0,0000	0,0000	8,9820	34,1100	0,1800	0,0270	0,0000	0,0050	0,0000
	Итого:		10,2539	11,6210	54,7030	356,2820	232,8860	1,1732	0,1653	0,2830	2,0140
	Второй завтрак										
2/47-я	Яблоко	95	0,3800	0,3800	9,3100	42,7500	15,2000	2,0900	0,0380	0,0380	9,5000
	Обед										
5/48-я	<i>Салат "Зимний"</i>	45	0,5300	2,8085	5,5950	60,4750	12,7500	0,2700	0,0265	0,0220	3,5000
6/27-я	<i>Борщ со сметаной</i>	150/8	5,4542	7,1464	16,4670	142,5260	49,0780	1,4586	0,1093	0,1151	29,0740
7/28-я	<i>Плов</i>	208/58	12,3722	12,7990	17,2110	209,6660	22,3080	1,3546	0,0731	0,1104	2,2500
1/6-я	<i>Сок яблочный</i>	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,0150	0,0150	3,0000
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	30	2,0700	0,3600	12,7200	61,2000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	Итого:		21,1764	23,1139	65,6430	530,8670	102,7360	4,5832	0,2809	0,2895	37,8240
	Полдник										
8/38-я	<i>Омлет</i>	80	7,2234	8,4230	7,4920	132,9720	83,8360	1,1172	0,0655	0,2604	0,6500
1/3-я	<i>Какао</i>	150	4,6840	4,1000	16,5900	128,7100	181,2800	0,4130	0,0620	0,2310	1,9500

2/47-я	<i>Пирожок</i>	75	5,7750	2,2500	36,4500	178,5000	16,5000	1,5000	0,1200	0,0450	0,0000
1/1-я	<i>Чай с сахаром</i>	150/9	0,0000	0,0000	8,9820	34,1100	0,1800	0,0270	0,0000	0,0050	0,0000
2/47-я	<i>Мармелад фруктовый</i>	5	0,0200	0,0000	3,8000	14,6500	0,5500	0,0200	0,0000	0,0005	0,0000
	Итого:		5,7950	2,2500	49,2320	227,2600	17,2300	1,5470	0,1200	0,0505	0,0000
	Всего день второй		44,6701	33,6809	196,1510	1152,8130	610,9540	9,4368	0,8184	0,9884	68,3420

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №3

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День третий										
	Завтрак										
4/14-я	<i>Каша пшеничная молочная</i>	150	5,3724	6,5760	18,7220	158,5420	183,3760	0,3782	0,1020	0,2328	1,9500
2/42-я	<i>Бутерброд с маслом</i>	25,5/4	1,9915	3,8850	12,7390	82,9300	6,3300	0,5140	0,0383	0,0252	0,0000
1/2-я	<i>Чай с молоком и сахаром</i>	150/9	2,2400	2,0000	12,7420	80,5100	96,1800	0,0750	0,0320	0,1260	1,0400
	Итого:		9,6039	12,4610	44,2030	321,9820	285,8860	0,9672	0,1723	0,3840	2,9900
	Второй завтрак										
2/47-я	Яблоко	95	0,3800	0,3800	9,3100	42,7500	15,2000	2,0900	0,0380	0,0380	9,5000
	Обед										
5/49-я	<i>Винегрет</i>	45	0,5500	2,5465	5,2050	54,0770	13,9200	0,3780	0,0188	0,0194	3,5500
6/25-я	<i>Суп гороховый</i>	150	4,7462	5,5164	13,5110	116,2760	22,1880	1,0316	0,1740	0,0914	13,2500
7/30-я	<i>Котлета мясная</i>	70	12,0510	11,6910	9,9650	170,7700	15,8700	1,3080	0,0756	0,1020	1,5000

4/16-я	Каша рисовая молочная	150	4,9224	6,3460	19,2120	156,7420	181,4760	0,2082	0,0680	0,2328	1,9500
2/7-я	Бутерброд с маслом/сыром	25,5/4/4	2,9115	5,0450	12,7390	97,3300	46,3300	0,5580	0,0543	0,0372	0,0640
1/1-я	Чай с сахаром	150/9	0,0000	0,0000	8,9820	34,1100	0,1800	0,0270	0,0000	0,0050	0,0000
	Итого:		7,8339	11,3910	40,9330	288,1820	227,9860	0,7932	0,1223	0,2750	2,0140
	Второй завтрак										
2/47-я	Яблоко	95	0,3800	0,3800	9,3100	42,7500	15,2000	2,0900	0,0380	0,0380	9,5000
	Обед										
5/18-я	Салат из квашеной капусты	40	0,6920	1,6305	4,1840	32,8450	18,0500	0,2600	0,0134	0,0245	15,5500
6/23-я	Свекольник со сметаной	150/8	5,0642	7,1264	16,0570	138,6260	38,3780	1,4186	0,1023	0,0981	16,5740
7/31-я	Тефтели мясные	70	12,2280	11,7100	11,8720	179,3800	17,4800	1,3660	0,0780	0,1034	2,0000
3/8-я	Картофельное пюре	140	3,2568	3,1020	22,1940	126,7440	48,4320	1,1004	0,1560	0,1319	24,3900
1/5-я	Компот из сухофруктов	150	0,5440	0,0000	16,5500	27,4500	0,1000	0,0150	0,0000	0,0000	0,0000
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,7200	61,2000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	Итого:		23,8550	23,9289	83,5770	566,2450	130,5400	5,2100	0,4067	0,3849	58,5140
	Полдник										
8/37-я	Сырники с маслом/сахаром	100	12,6504	7,4370	25,4320	218,4820	82,3560	0,7452	0,0880	0,2246	0,4000
2/47-я	Йогурт	150	7,5000	2,2500	5,2500	105,0000	225,0000	0,1500	0,0450	0,2250	0,9000
2/47-я	Печенье	5	0,3900	0,4050	3,8300	20,9000	1,4000	0,0450	0,0050	0,0015	0,0000
	Итого:		20,5404	10,0920	34,5120	344,3820	308,7560	0,9402	0,1380	0,4511	1,3000
	Всего день пятый		52,6093	45,7919	168,3320	1241,5590	682,4820	9,0334	0,7050	1,1491	71,3280

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №6

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День шестой										
	Завтрак										
4/12-я	Каша манная молочная	150	5,2524	6,3460	18,8620	156,5420	193,6760	0,2082	0,0740	0,2328	1,9500
2/7-я	Бутерброд с маслом/сыром	25,5/4/4	2,9115	5,0450	12,7390	97,3300	46,3300	0,5580	0,0543	0,0372	0,0640
1/2-я	Чай с молоком и сахаром	150/9	2,2400	2,0000	12,7420	80,5100	96,1800	0,0750	0,0320	0,1260	1,0400
	Итого:		10,4039	13,3910	44,3430	334,3820	336,1860	0,8412	0,1603	0,3960	3,0540
	Второй завтрак										
1/6-я	Сок яблочный	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,0150	0,0150	3,0000
	Обед										
5/19-я	Салат "Зимний"	45	0,5300	2,8085	5,5950	60,4750	12,7500	0,2700	0,0265	0,0220	3,5000
6/24-я	Суп овощной со сметаной	150/8	5,1102	7,1364	13,7870	133,4560	31,0680	1,1176	0,1174	0,0952	21,2740
7/32-я	Биточки мясные	70	12,0510	11,6910	9,9650	170,7700	15,8700	1,3080	0,0756	0,1020	1,5000
3/10-я	Каша гречневая	120	3,7968	2,8620	18,6540	113,8440	6,4320	2,0124	0,1290	0,0629	0,0000
1/46-я	Кисель фруктово-ягодный	150	0,0000	0,0000	14,0900	27,9500	0,1000	0,0150	0,0450	0,5400	2,1000
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,7200	61,2000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	Итого:		23,5580	24,8579	74,8110	567,6950	74,3200	5,7730	0,4505	0,8491	28,3740
	Полдник										
8/39-я	Тефтели рыбные с овощами	100	15,2834	7,9800	16,5620	186,0920	70,6860	1,8982	0,1412	0,1760	8,1140
1/3-я	Какао	150	4,6840	4,1000	16,5900	128,7100	181,2800	0,4130	0,0620	0,2310	1,9500
2/47-я	Печенье	5	0,3900	0,4050	3,8300	20,9000	1,4000	0,0450	0,0050	0,0015	0,0000
	Хлеб пшеничный	20	1,5400	0,6000	9,9600	47,6000	4,4000	0,4000	0,0300	0,0160	0,0000
	Итого:		21,8974	13,0850	46,9420	383,3020	257,7660	2,7562	0,2382	0,4245	10,0640
	Всего день шестой		56,6093	51,3339	179,7460	1342,3790	678,7720	9,8204	0,8640	1,6847	44,4920

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №7

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День седьмой										
	Завтрак										
4/14-я	Каша пшенная молочная	150	5,3724	6,5760	18,7220	158,5420	183,3760	0,3782	0,1020	0,2328	1,9500
2/42-я	Бутерброд с маслом	25,5/4	1,9915	3,8850	12,7390	82,9300	6,3300	0,5140	0,0383	0,0252	0,0000
1/4-я	Кофейный напиток	150	4,4480	3,7920	17,5320	128,1100	180,1800	0,1170	0,0620	0,2310	1,9500
	Итого:		11,8119	14,2530	48,9930	369,5820	369,8860	1,0092	0,2023	0,4890	3,9000
	Второй завтрак										
2/47-я	Банан	95	1,4250	0,0950	18,2400	42,7500	15,2000	2,0900	0,0380	0,0475	9,5000
	Обед										
5/21-я	Салат из зеленого горошка	40	1,1900	1,5685	2,7300	29,5350	8,5500	0,2850	0,0410	0,0185	14,5000
6/27-я	Борщ со сметаной	150/8	5,4542	7,1464	16,4670	142,5260	49,0780	1,4586	0,1093	0,1151	29,0740
7/30-я	Котлета мясная	70	12,0510	11,6910	9,9650	170,7700	15,8700	1,3080	0,0756	0,1020	1,5000
3/8-я	Картофельное пюре	140	3,2568	3,1020	22,1940	126,7440	48,4320	1,1004	0,1560	0,1319	24,3900
1/6-я	Сок яблочный	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,0150	0,0150	3,0000
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,7200	61,2000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	Итого:		24,7720	23,8679	77,7260	587,7750	140,5300	5,6520	0,4539	0,4095	72,4640
	Полдник										
8/40-я	Сосиска отварная	37	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
3/9-я	Капуста тушеная	100	3,2490	3,1620	10,2450	81,6900	84,5100	1,1460	0,0624	0,1194	70,0500
1/1-я	Чай с сахаром	150/9	0,0000	0,0000	8,9820	34,1100	0,1800	0,0270	0,0000	0,0050	0,0000
2/47-я	Печенье	5	0,3900	0,4050	3,8300	20,9000	1,4000	0,0450	0,0050	0,0015	0,0000
	Хлеб пшеничный	30	2,3100	0,9000	14,9400	71,4000	6,6000	0,6000	0,0450	0,0240	0,0000
	Итого:		5,9490	4,4670	37,9970	208,1000	92,6900	1,8180	0,1124	0,1499	70,0500

8/37-я	<i>Сырники с маслом и сахаром</i>	100	12,6504	7,4370	25,4320	218,4820	82,3560	0,7452	0,0880	0,2246	0,4000
2/47-я	<i>Йогурт</i>	150	7,5000	2,2500	5,2500	105,0000	225,0000	0,1500	0,0450	0,2250	0,9000
2/47-я	<i>Печенье</i>	5	0,3900	0,4050	3,8300	20,9000	1,4000	0,0450	0,0050	0,0015	0,0000
	Итого:		20,5404	10,0920	34,5120	344,3820	308,7560	0,9402	0,1380	0,4511	1,3000
	Всего день восьмой		52,2993	43,5199	155,5490	1169,6790	636,7620	9,6854	0,7393	1,0648	32,7140

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №9

День:четверг

Неделя:вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День девятый										
	Завтрак										
4/17-я	<i>Каша овсяная молочная</i>	150	5,3224	6,8660	17,0820	154,2420	187,0760	0,4982	0,1090	0,2388	1,9500
2/7-я	<i>Бутерброд с маслом/сыром</i>	25,5/4/4	2,9115	5,0450	12,7390	97,3300	46,3300	0,5580	0,0543	0,0372	0,0640
1/7-я	<i>Кофейный напиток</i>	150	4,4480	3,7920	17,5320	128,1100	180,1800	0,1170	0,0620	0,2310	1,9500
	Итого:		12,6819	15,7030	47,3530	379,6820	413,5860	1,1732	0,2253	0,5070	3,9640
	Второй завтрак										
2/47-я	Банан	95	1,4250	0,0950	18,2400	42,7500	15,2000	2,0900	0,0380	0,0475	9,5000
	Обед										
5/20-я	<i>Винегрет</i>	45	0,5500	2,5465	5,2050	54,0770	13,9200	0,3780	0,0188	0,0194	3,5500
6/23-я	<i>Суп рыбный</i>	150	13,6982	3,9034	15,4810	151,4860	48,6380	1,4406	0,1838	0,1362	14,5640
7/33-я	<i>Голубцы ленивые со сметан.</i>	150/8	14,7537	15,7865	11,3665	223,4710	66,3530	1,9481	0,0982	0,2169	37,5240

2/47-я	Яблоко	95	0,3800	0,3800	9,3100	42,7500	15,2000	2,0900	0,0380	0,0380	9,5000
	Обед										
5/18-я	<i>Салат из квашеной капусты</i>	40	0,6920	1,6305	4,1840	32,8450	18,0500	0,2600	0,0134	0,0245	15,5500
6/23-я	<i>Свекольник со сметаной</i>	150/8	5,0642	7,1264	16,0570	138,6260	38,3780	1,4186	0,1023	0,0981	16,5740
7/31-я	<i>Тефтели мясные</i>	70	12,2280	11,7100	11,8720	179,3800	17,4800	1,3660	0,0780	0,1034	2,0000
3/8-я	<i>Картофельное пюре</i>	140	3,2568	3,1020	22,1940	126,7440	48,4320	1,1004	0,1560	0,1319	24,3900
1/5-я	<i>Компот из сухофруктов</i>	150	0,5440	0,0000	16,5500	27,4500	0,1000	0,0150	0,0000	0,0000	0,0000
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	30	2,0700	0,3600	12,7200	61,2000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	Итого:		23,8550	23,9289	83,5770	566,2450	130,5400	5,2100	0,4067	0,3849	58,5140
	Полдник										
8/36-я	<i>Вареники ленивые</i>	100	13,1654	4,4950	28,8820	208,2120	83,2560	0,8052	0,1005	0,2286	0,4000
2/47-я	<i>Кефир</i>	150	4,2000	4,8000	6,1500	45,0000	180,0000	0,1500	0,0450	0,2550	1,0500
2/47-я	<i>Печенье</i>	5	0,3900	0,4050	3,8300	20,9000	1,4000	0,0450	0,0050	0,0015	0,0000
	Итого:		17,7554	9,7000	38,8620	274,1120	264,6560	1,0002	0,1505	0,4851	1,4500
	Всего день десятый		49,8243	45,3999	172,6820	1171,2890	638,3820	9,0934	0,7175	1,1831	71,4780

СВОДНАЯ таблица по химическому
составу
и энергетической ценности продуктов питания по 10-дневному меню
детей до 3-х лет.

сезон: весенне-летний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
		Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
День первый		45,1427	48,2229	163,9280	1228,9810	621,3880	9,9466	0,6452	1,1170	51,9380
День второй		44,6701	33,6809	196,1510	1152,8130	610,9540	9,4368	0,8184	0,9884	68,3420
День третий		54,7181	45,2949	152,6590	1212,6650	756,3440	9,2738	0,7796	1,8216	104,1100
День четвертый		60,0202	43,0084	154,8425	1135,2560	651,3830	9,3731	0,7349	1,2285	82,5520
День пятый		52,6093	45,7919	168,3320	1241,5590	682,4820	9,0334	0,7050	1,1491	71,3280
День шестой		56,6093	51,3339	179,7460	1342,3790	678,7720	9,8204	0,8640	1,6847	44,4920
День седьмой		43,9579	42,6829	182,9560	1208,2070	618,3060	10,5692	0,8066	1,0959	155,9140
День восьмой		52,2993	43,5199	155,5490	1169,6790	636,7620	9,6854	0,7393	1,0648	32,7140
День девятый		53,8972	47,3904	169,6095	1265,3280	732,9630	9,3011	0,7710	1,2290	73,6620
День десятый		49,8243	45,3999	172,6820	1171,2890	638,3820	9,0934	0,7175	1,1831	71,4780

Итого:		513,7484	446,3260	1696,4550	12128,1560	6627,7360	95,5332	7,5811	12,5620	756,5300
В день:		51,3748	44,6326	169,6455	1212,8156	662,7736	9,5533	0,7581	1,2562	75,6530