

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ Д/С «Радуга»

Р.А. Кривоzubова

01.10.2022г.



**10 - ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКОГО САДА «РАДУГА» Р.П. МОКШАН**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ С 10-30 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
(ОСЕНЬ – ЗИМНИЙ СЕЗОН)**

Категория: Дети 1-3 лет

Пример пиццы	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша жидкая пшеничная	150	8,10	6,32	29,28	201,6	1,56	199а
ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	150	2,22	1,95	11,92	74,16	1,005	413
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	70,5	0	394
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	6	0,04	3,62	0,06	33	0	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЦЦЫ:			12,73	12,19	55,75	379,26	2,565	
10:00 Фрукты и ягоды свежие			1,50	0,60	25,20	114	12	386г
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЦЦЫ:			1,30	0,60	25,20	114	12	
ОБЕД	Салат из свежих овощей с сыром	40	1,98	3,80	2,85	53,12	3,28	32
ОБЕД	Пицца из свежей капусты	150	1,12	3,07	4,08	49,14	49,520	205
ОБЕД	Сметана	5	0,29	1,65	0,40	17,82	17,82	488
ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	70	9,67	7,64	2,46	117,19	0,517	293
ОБЕД	Мясные изделия отварные с маслом	100	3,51	2,15	16,82	100,56	0	219
ОБЕД	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	390
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	70,5	0	394
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,51	0,46	12,69	66,12	0	394,3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЦЦЫ:			19,28	18,48	65,60	557,26	72,407	
ПОЛДНИК	Оладьи	70	9,79	6,80	15,69	163,1	0,19	253
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	100	4,56	4,07	7,56	85	2,055	419
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЦЦЫ:			11,10	7,53	46,92	299,45	1,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			44,91	38,85	193,47	1300	38,172	
День 2								
ЗАВТРАК	Суп молочный манная	150	5,48	5,04	16,10	131,3	0,98	59
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	89,16	1,185	416
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	20 май	3,15	4,59	9,71	92,67	0,048	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЦЦЫ:			11,69	12,28	38,99	313,63	2,213	
10:00 Соки овощные, фруктовые и ягодные			0,75	0,00	15,15	63,33	3	418,4
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЦЦЫ:			0,75	0,00	15,15	63,33	3	
ОБЕД	Салат из измельченной капусты с луком	40	0,64	4,04	1,30	45,05	10,12	17

ОБЕД	Рассольник ленинградский	150	1,38	3,23	10,15	75,57	10,05	182
ОБЕД	Сметана	5	0,29	1,65	0,40	17,82	0,044	488
ОБЕД	Запеканка картофельная с мясом или печенью	160	11,37	8,91	24,09	222,18	3,57	308
ОБЕД	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	150	0,00	0,00	9,83	39,46	0,825	211
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	70,5	0	394
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,51	0,46	12,69	66,12	0	394,3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		555	16,53	19,47	68,43	517,93	24,809	
ПОЛДНИК	Булочка	50	8,00	2,80	50,40	258,33	0	463
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,50	1,50	6,00	55,83	1,2	420,1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	11,54	12,42	38,65	310,35	1,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1150	40,16	44,47	156,37	1187,91	31,235	
День 3								
ЗАВТРАК	Каша жидкая "Гречневая"	150	6,39	7,58	23,15	186,63	1,635	199,3а
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,84	0,975	414
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	70,5	0	394
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	0	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		325	11,17	13,51	49,67	365,97	1,815	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	63,33	3	418,4
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,75	0,00	15,15	63,33	3	
ОБЕД	Утка отварная	70	0,52	1,65	2,86	28,4	1,748	30
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	150	3,63	2,13	9,40	71,4	14,04	90
ОБЕД	Пудинг рыбный запеченный	60	10,24	5,09	7,00	114,91	0,504	285
ОБЕД	Рис отварной	110	2,15	6,24	15,53	126,67	0	133
ОБЕД	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	390
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	70,5	0	394,1
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,51	0,46	12,69	66,12	0	394,3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		550	21,53	15,40	80,45	548,98	17,582	
ПОЛДНИК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	0	227
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	7,89	31,57	0,03	411
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	70,5	0	394,1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		220	10,22	6,84	38,34	255,8	2,245	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1185	44,82	36,35	193,66	1284,75	24,642	
День 4								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,22	6,14	8,22	105,58	0,84	100
ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	150	2,22	1,95	11,92	74,16	1,005	413
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	30	3,15	4,59	9,71	92,67	0,048	3

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:											325	10,19	11,62	38,47	299,23	2,688
10:00	Фрукты и ягоды свежие										100	1,80	0,60	25,20	114	12,386г
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:											100	1,80	0,60	25,20	114	12
ОБЕД	Салат из моркови										40	0,5	0,04	4,64	20,92	1,92,42
ОБЕД	Сметана										5	0,29	1,65	0,40	17,82	0,044,488
ОБЕД	Суп картофельный с крупой										150	1,62	1,75	12,27	71,59	9,9,86
ОБЕД	Капуста, тушенная с мясом										150	2,22	2,17	7,38	58	22,536,355
ОБЕД	Напиток										150	0,51	0,21	15,55	65,83	1,29,417
ОБЕД	Хлеб пшеничный										20	2,37	0,30	14,49	70,5	0,394,1
ОБЕД	Хлеб ржаной										30	2,51	0,46	12,69	66,12	0,394,3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:											560	22,43	22,08	82,43	620,76	35,69
ПОЛДНИК	Запеканка из творога										100	10,79	12,42	23,50	247,02	1,38,252
ПОЛДНИК	Компот из свежих плодов										150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29,390
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:											200	12,50	4,30	56,40	314,16	1,29
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:											1190	46,92	38,60	202,50	1348,15	51,668
День 5																
ЗАВТРАК	Каша жидкая рисовая										150	5,24	6,43	25,83	182,44	1,635,199,1a
ЗАВТРАК	Какао с молоком										150	3,06	2,65	13,18	89,16	1,135,416
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный										20	2,37	0,30	14,49	70,5	0,394
ЗАВТРАК	Масло (порциями)										5	0,04	3,62	0,06	33	0,6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:											325	9,96	11,43	66,61	409,98	2,82
ПОЛДНИК (сладкое, фруктовое и легкое)											150	5,75	0,00	15,15	63,33	3,113,7
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:											150	0,75	0,00	15,15	63,33	3
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты										40	0,56	2,03	3,46	34,36	13,98,21
ОБЕД	Уха с крупой										150	4,98	2,42	7,27	70,68	6,915,158
ОБЕД	Котлета рыбная										30	11,16	3,9	9,04	116	3,056,272
ОБЕД	Пюре картофельное										110	2,04	3,20	13,63	91,5	12,11,339
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов										150	0,33	0,01	20,82	84,75	1,29,394
ОБЕД	Хлеб пшеничный										20	2,37	0,30	14,49	70,5	0,394,1
ОБЕД	Хлеб ржаной										30	2,51	0,46	12,69	66,12	0,394,3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:											560	18,98	18,75	69,12	522,46	37,351
ПОЛДНИК	Чай с сахаром										100	0,09	0,01	7,77	31,21	0,103,412
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный										30	2,37	0,30	14,49	70,5	0,394,1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:											230	10,10	16,19	33,00	315,74	1,54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:											1225	39,79	46,37	183,88	1311,51	44,711
День 6																
ЗАВТРАК	Каша жидкая манная										150	5,96	6,43	25,08	182,44	1,635,199,4a
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком										150	2,37	2,01	11,97	75,84	0,975,414
ЗАВТРАК	Буферброды с сыром										20	3,15	4,59	9,71	92,67	0,048,3

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:									
10:00	Плоды и ягоды свежие	325	10,74	12,36	51,60	361,78	1,348		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:									
100		100	1,80	0,60	25,20	114	7	386г	
ОБЕД									
40	Салат из свежлы	40	0,44	2,07	4,58	38,68	3,4	36	
150	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	0,97	2,93	4,05	46,35	7,98	77	
5	Сметана	5	0,29	1,65	0,40	17,82	0,044	488	
160	Плов с мясом	160	12,49	13,76	27,09	282,29	0,75	375	
150	Кисель из сока	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,825	400	
30	Хлеб ржаной	30	2,51	0,46	12,69	66,12	0	394,3	
20	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	70,5	0	394,1	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:									
591		591	19,60	16,96	72,19	521,16	12,279		
ПОЛДНИК									
100	Драчена	100	10,02	13,75	5,94	188,24	0,33	242	
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом,									
повидлом									
150		150	0,04	0,01	7,89	31,57	0,03	411	
ПОЛДНИК									
20	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	70,5	0	394,1	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:									
250		250	19,08	13,69	24,93	299	0,193		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
1276		1276	49,82	43,31	159,02	1227,94	20,82		

День 7

ЗАВТРАК									
150	Суп молочный с крупой	150	4,82	5,08	16,84	132,4	0,9	101	
150	Чай с молоком или сливками	150	2,22	1,95	11,92	74,16	1,005	413	
ЗАВТРАК									
20	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	70,5	0	394	
ЗАВТРАК									
5	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	0,6		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:									
325		325	10,19	11,62	38,47	299,23	1,905		
10:00 Соки овощные, фруктовые и ягодные									
150		150	0,75	0,00	15,15	63,33	3	418,4	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:									
150		150	0,75	0,00	15,15	63,33	3		
ОБЕД									
40	Рыба соленая (порциями)	40	9,73	3,84	0	73,6	0,8		
ОБЕД									
150	Борщ с картофелем и капустой	150	1,23	3,00	8,46	65,85	5,265	64	
ОБЕД									
5	Сметана	5	0,29	1,65	0,40	17,82	0,044	488	
ОБЕД									
150	Жаркое по-домашнему	150	18,77	3,04	14,97	180,67	6,12	292	
ОБЕД									
150	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	390	
ОБЕД									
30	Хлеб ржаной	30	2,51	0,46	12,69	66,12	0	394,3	
ОБЕД									
20	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	70,5	0	394,1	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:									
601		601	23,48	16,41	66,94	631,66	9,93		
ПОЛДНИК									
100	Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,94	18,93	224	0,19	250	
ПОЛДНИК									
150	Напиток из сока	150	0,51	0,21	15,55	65,83	1,29	417	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:									
230		230	12,02	15,18	77,35	495	2,055		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
1311		1311	46,44	43,21	227,91	1489,22	16,89		

День 8

ЗАВТРАК									
150	Каша из смеси круп	150	7,64	8,13	30,22	224,64	0,865	1916	

ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	39,16	1,185	416
ЗАВТРАК	Бульброды с сыром	20	3,15	4,59	9,71	92,67	0,048	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		325	8,76	10,06	50,07	326,24	2,118	
10:00	Фрукты и ягоды свежие	100	1,80	0,60	25,20	114	7	386г
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,75	0,00	15,15	63,33	7	
ОБЕД	Винегрет овощной	40	0,61	1,06	3,43	26,18	4,1	2004г.
ОБЕД	Уха рыбацкая	150	4,49	2,32	7,44	68,7	11,61	157
ОБЕД	Рыба, запеченная в сметанном соусе	60	11,47	5,72	2,18	105,75	0,504	266
ОБЕД	Картофельное пюре	100	2,11	2,24	14,54	75,96	12,11	337
ОБЕД	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	150	0,00	0,00	9,83	39,46	0,105	211
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,51	0,46	12,69	66,12	0	394,3
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	70,5	0	394,1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		550	53,41	21,42	72,16	720,46	29,614	
ПОЛДНИК	Крендель сахарный	80	5,66	10,51	44,59	296	0	443
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	100	4,56	4,07	7,56	85	2,055	419
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	11,28	14,38	42,72	345,24	0,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1315	75,86	50,58	192,42	1550,59	39,092	

День 9

ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,22	6,14	8,22	105,58	0,84	100
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,84	0,975	414
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	70,5	0	394
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	0	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		325	9,74	12,74	29,90	274,09	2,46	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	63,33	3	418,4
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,75	0,00	15,15	63,33	3	
ОБЕД	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	40	0,58	2,44	2,67	34,96	6,264	70
ОБЕД	Сыкольник	150	1,33	2,16	10,15	55,61	9,3	136
ОБЕД	Сметана	5	0,29	1,65	0,40	17,82	0,044	488
ОБЕД	Котлеты рубленые из птицы или кролика	60	9,48	9,85	10,1	167,25	0,504	322
ОБЕД	Рис-отварной	110	2,15	6,24	15,53	126,67	0	133
ОБЕД	Напиток	150	0,51	0,21	15,55	65,83	1,29	417
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,51	0,46	12,69	66,12	0	394,3
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	70,5	0	394,1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		590	18,10	6,94	62,03	384,55	16,217	
ПОЛДНИК	Блины	100	6,81	3,88	39,70	220,48	0,19	430
ПОЛДНИК	Кисель из сока	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,825	400

