

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МКДОУ: д/с №14
_____ Т.Н. Лексикова

**Примерное десятидневное меню питания воспитанников
Муниципального казенного дошкольного
образовательного учреждения: детский сад №14
комбинированного вида (1 декада месяца 1-3 года)**

Меню за день (день 1)

Завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Ф, мг
Масло сливочное	7	0	5.8	0.1	52.4	45.7	0	0	0.01	0.07	0.01	0.49	1.05	0.84	0.2	0.07
Вермишель молочная	180	4.9	5	15.9	128.7	23.7	0.7	0.05	0.16	0.02	1.14	101.27	167.66	136.26	28.56	2.23
Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	20.1	0.2	0	0	0.01	0	0.07	0.51	15.57	3.36	0	0
Батон	30	2.3	0.9	15.4	78.5	0	0	0.03	0.01	0	0.63	128.1	27.6	5.7	0	0
Итого за Первый приём пищи	367	7.3	11.7	36.2	279.7	69.6	0.7	0.09	0.18	0.09	1.86	230.37	211.88	146.16	28.76	2.3

Второй завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Ф, мг
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43.3	0	2	0.01	0.01	0	0.2	6	120	7	0	0
Итого за Второй приём пищи	100	0.5	0.1	10.1	43.3	0	2	0.01	0.01	0	0.2	6	120	7	0	0

Обед

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Ф, мг
Свежий огурец	35	0.3	0	0.9	4.9	3.5	3.5	0.01	0.01	0	0.07	2.8	49.35	8.05	5.95	0.11
Суп пшениный со сметаной	180	4.5	5.6	10.1	108.7	95.8	5.8	0.03	0.03	0	0.7	86.68	175.35	22.84	18.88	1.13
Сложный гарнир	120	2.3	6.1	10.9	107.3	248.6	9.7	0.06	0.06	0.01	1.14	156.42	342.93	44.71	32.5	0.45
Тефтеля мясная	60	8.2	7.3	5	118.4	7.1	0.8	0.03	0.06	0.02	2.97	103.98	148.66	10.87	33.78	0.51
Компот из сухофруктов Vit С	150	0.4	0	14.8	60.7	11.3	0	0	0	0	0.04	0.04	0.13	37.17	0	0
Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0	0	0.07	0.03	0	0.8	244	98	14	0	12.36
Итого за Третий приём пищи	585	18.3	19.5	55.1	468.3	366.2	19.8	0.21	0.2	0.03	5.73	593.92	814.42	137.64	91.12	14.56

Полдник

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Ф, мг
Кофейный напиток с молоком	150	2.9	2.6	8.3	68.4	10	0.4	0.02	0.1	0	0.68	28.91	137.98	83.52	15	1.32
Гренка с сыром	40	3.6	1.9	9.4	69.3	26	0	0.03	0.07	0.35	0.86	95.18	43.72	19.71	13.3	5.52
Итого за Четвёртый приём пищи	190	6.5	4.5	17.7	137.7	36	0.4	0.05	0.17	0.35	1.55	124.09	181.71	103.23	28.3	6.84

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Ф, мг
Итого за день	1242	32.6	35.8	119.1	929	471.8	22.9	0.36	0.56	0.47	9.34	954.38	1328.01	394.03	148.18	23.7

Меню за день (день 2)

Завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	Na, мг	К, мг	Са, мг	Ф, мг
Масло сливочное	7	0	5.8	0.1	52.4	45.7	0	0	0.01	0.07	0.01	0.49	1.05	0.84	0.2	0.07
Свежий огурец	35	0.3	0	0.9	4.9	3.5	3.5	0.01	0.01	0	0.07	2.8	49.35	8.05	5.95	0.11
Омлет	110	9.3	14.2	2.3	173.8	144.2	0.2	0.05	0.3	1.57	2.23	193.33	131	79.52	45.93	19.11
Кофейный напиток с молоком	150	2.9	2.6	8.3	68.4	10	0.4	0.02	0.1	0	0.68	28.91	137.98	83.52	15	1.32
Батон	30	2.3	0.9	15.4	78.5	0	0	0.03	0.01	0	0.63	128.1	27.6	5.7	0	0
Итого за Первый приём пищи	332	14.8	23.5	27	378	203.4	4.1	0.11	0.42	1.64	3.63	353.63	346.99	177.63	67.07	20.6

Второй завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	Na, мг	К, мг	Са, мг	Ф, мг
Сок	100	0.3	0.2	16.3	68.2	0	2	0.02	0.01	0	0.1	16	150	20	0	0
Итого за Второй приём пищи	100	0.3	0.2	16.3	68.2	0	2	0.02	0.01	0	0.1	16	150	20	0	0

Обед

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	Na, мг	К, мг	Са, мг	Ф, мг
Суп «Харчо»	180	1.1	1.5	8.6	52.5	119.2	2.9	0.03	0.02	0	0.56	83.31	132.29	10.6	19.54	1.05
Макаронные отварные	110	3.9	4	24	148.1	19.5	0	0.05	0.02	0.05	0.88	108.99	38.83	7.97	8.74	0.04
Котлета рыбная	60	8.4	1.7	5.1	69.5	13.2	0.1	0.05	0.06	0.19	2.07	132.16	180.48	21.55	339.67	8.3
Компот яблочно-лимонный	150	0.2	0.1	7.6	31.9	1.9	1.5	0.01	0.01	0	0.1	5.5	68.62	6.92	3.14	0.06
Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0	0	0.07	0.03	0	0.8	244	98	14	0	12.36
Зелёный горошек	25	0.8	0.1	1.6	10.1	12.5	2.5	0.03	0.01	0	0.18	90	24.75	5	0	0.33
Итого за Третий приём пищи	565	17	7.9	60.3	380.4	166.3	7	0.23	0.15	0.24	4.58	663.96	542.97	66.04	371.08	22.13

Полдник

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	Na, мг	К, мг	Са, мг	Ф, мг
Булочка «Ромашка»	55	5.1	3.8	20.1	134.5	21.7	0.4	0.02	0.07	0.21	0.65	95.96	68.99	66.91	11.95	8.5
Йогурт	160	5.4	4	8.8	93	35.2	1.1	0.38	0.32	0	1.44	56	206.4	172.8	0	0
Итого за Четвёртый приём пищи	215	10.5	7.8	28.9	227.5	56.9	1.6	0.4	0.39	0.21	2.09	151.96	275.39	239.71	11.95	8.5

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	Na, мг	К, мг	Са, мг	Ф, мг
Итого за день	1212	42.6	39.4	132.5	1054.1	426.6	14.7	0.76	0.97	2.09	10.4	1185.55	1315.35	503.38	450.1	51.23

Меню за день (день 3)

Завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Масло сливочное	7	0	5.8	0.1	52.4	45.7	0	0	0.01	0.07	0.01	0.49	1.05	0.84	0.2	0.07
Творожная запеканка	125	21.4	13.4	20.9	289.8	59.8	0.2	0.05	0.28	0.23	0.84	157.06	132.43	177.03	41.38	32.6
Какао с молоком	150	3.5	3.2	9.3	80.4	12.9	0.5	0.03	0.12	0	0.83	37.46	165.25	107.28	28.69	1.72
Молоко сгущенное с сахаром	25	1.8	2.1	13.9	81.8	11.8	0.3	0.02	0.1	0	0.45	32.5	91.25	76.75	8.75	0.75
Батон	30	2.3	0.9	15.4	78.5	0	0	0.03	0.01	0	0.63	128.1	27.6	5.7	0	0
Итого за Первый приём пищи	337	29	25.4	59.6	582.9	130.2	1	0.13	0.51	0.3	2.76	355.61	417.58	367.59	79.01	35.14

Второй завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	PP, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43.3	0	2	0.01	0.01	0	0.2	6	120	7	0	0
Итого за Второй приём пищи	100	0.5	0.1	10.1	43.3	0	2	0.01	0.01	0	0.2	6	120	7	0	0

Обед

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	PP, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Салат из свежих помидор	45	0.5	0.1	1.7	9.6	59.9	11.3	0.03	0.02	0	0.32	1.35	130.5	6.3	9	0.18
Лапша домашняя	180	4.7	2.5	16.6	107.7	87.8	6.2	0.08	0.05	0	1.29	83.71	369.38	12.35	29.45	0.21
Плов с курицей	140	19.1	5.7	23.2	220.2	102.9	1.7	0.06	0.06	0	5.58	203.61	268.28	13.68	118.53	19.27
Соус красный основной	30	1	0.8	2.7	21.9	39.5	0.8	0.01	0	0.01	0.1	3.65	42.47	2.67	2.71	0.13
Напиток лимонный	150	0.5	0.2	11.4	49	73.5	60	0.01	0.04	0	0.14	1.29	6.36	8.01	0	0
Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0	0	0.07	0.03	0	0.8	244	98	14	0	12.36
Итого за Третий приём пищи	585	28.4	9.8	69	476.7	363.6	79.9	0.25	0.2	0.01	8.23	537.61	914.98	57.02	159.68	32.15

Полдник

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	PP, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Свёкла порционно	35	0.5	1.6	2.7	26.6	0.4	1.3	0	0.01	0	0.05	45.95	79.49	11.2	6.65	0.2
Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	62.4	0	0.02	0.14	0.88	1.15	40.74	46.48	19.36	22	10.81
Кофейный напиток с молоком	150	2.9	2.6	8.3	68.4	10	0.4	0.02	0.1	0	0.68	28.91	137.98	83.52	15	1.32
Батон	30	2.3	0.9	15.4	78.5	0	0	0.03	0.01	0	0.63	128.1	27.6	5.7	0	0
Итого за Четвёртый приём пищи	255	10.5	9.1	26.7	230.1	72.8	1.7	0.08	0.26	0.88	2.52	243.69	291.55	119.78	43.65	12.33

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	PP, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Итого за день	1277	68.4	44.4	165.4	1333	566.6	84.6	0.47	0.98	1.19	13.71	1142.91	1744.11	551.39	282.34	79.62

Меню за день (день 4)

Завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Масло сливочное	7	0	5.8	0.1	52.4	45.7	0	0	0.01	0.07	0.01	0.49	1.05	0.84	0.2	0.07
Каша "Дружба"	180	4.5	6.3	21.5	160.2	29.9	0.5	0.06	0.12	0.05	1.32	301.9	140.48	103.68	28.01	3.68
Чай с молоком и сахаром	150	1.2	1.1	6.4	40.1	5.2	0.2	0.01	0.05	0	0.31	14.76	61.01	42.96	7.5	0.66
Батон	30	2.3	0.9	15.4	78.5	0	0	0.03	0.01	0	0.63	128.1	27.6	5.7	0	0
Итого за Первый приём пищи	367	8	14.1	43.4	331.2	80.8	0.7	0.11	0.19	0.12	2.27	445.25	230.14	153.18	35.7	4.41

Второй завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43.3	0	2	0.01	0.01	0	0.2	6	120	7	0	0
Итого за Второй приём пищи	100	0.5	0.1	10.1	43.3	0	2	0.01	0.01	0	0.2	6	120	7	0	0

Обед

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Свежий огурец	35	0.3	0	0.9	4.9	3.5	3.5	0.01	0.01	0	0.07	2.8	49.35	8.05	5.95	0.11
Борщ со сметаной	180	4.2	5.5	9.1	102.8	124.1	6.1	0.03	0.04	0	0.53	95.98	237.64	30.15	20.63	0.36
Картофельное пюре	120	2.4	4.8	15.8	116.7	25.7	8.2	0.09	0.08	0.05	1.58	129.09	499.19	31.02	34.23	0.62
Котлета из курицы	60	11.5	2.7	8	101.7	3.8	0.4	0.04	0.04	0	3.19	126.58	137.31	17.69	61.38	11.04
Компот из сухофруктов Vit С	150	0.4	0	14.8	60.7	11.3	0	0	0	0	0.04	0.04	0.13	37.17	0	0
Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0	0	0.07	0.03	0	0.8	244	98	14	0	12.36
Итого за Третий приём пищи	585	21.4	13.5	62	455.1	168.3	18.1	0.25	0.21	0.05	6.21	598.5	1021.62	138.08	122.19	24.48

Полдник

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Какао с молоком	150	3.5	3.2	9.3	80.4	12.9	0.5	0.03	0.12	0	0.83	37.46	165.25	107.28	28.69	1.72
Ватрушка	55	8	13.9	17.8	228.6	71.4	0.1	0.03	0.1	0.23	0.34	108.37	53.19	59.24	16.42	11.1
Мандарин	110	0.9	0.2	8.3	38.5	11	41.8	0.07	0.03	0	0.33	13.2	170.5	38.5	165.33	0.11
Итого за Четвёртый приём пищи	315	12.4	17.3	35.4	347.5	95.4	42.4	0.13	0.26	0.23	1.49	159.03	388.94	205.02	210.43	12.92

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Итого за день	1367	42.3	45	150.9	1177.1	344.5	63.2	0.5	0.67	0.4	10.17	1208.78	1760.7	503.28	368.32	41.81

Меню за день (день 5)

Завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг
Масло сливочное	7	0	5.8	0.1	52.4	45.7	0	0	0.01	0.07	0.01	0.49	1.05	0.84	0.2	0.07
Сыр	9	2.1	2.7	0	32.2	23.4	0.1	0	0.03	0.09	0.03	72.9	7.92	79.2	0	1.31
Каша геркулесовая молочная	180	7.7	11.5	30.7	257.1	47.1	0.5	0.18	0.15	0.09	2.14	311.45	245.52	124.3	56.05	13.11
Кофейный напиток с молоком	150	2.9	2.6	8.3	68.4	10	0.4	0.02	0.1	0	0.68	28.91	137.98	83.52	15	1.32
Батон	30	2.3	0.9	15.4	78.5	0	0	0.03	0.01	0	0.63	128.1	27.6	5.7	0	0
Итого за Первый приём пищи	376	15	23.5	54.5	488.6	126.2	0.9	0.25	0.29	0.25	3.49	541.85	420.08	293.55	71.25	15.8

Второй завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг
Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8	8	60	0.04	0.03	0	0.2	13	197	34	17	0.5
Итого за Второй приём пищи	100	0.9	0.2	8.1	37.8	8	60	0.04	0.03	0	0.2	13	197	34	17	0.5

Обед

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг
Салат из свежих огурцов	45	0.4	0	1.1	6.3	4.5	4.5	0.01	0.02	0	0.09	3.6	63.45	10.35	7.65	0.14
Суп гороховый	180	6	4.1	14.7	119.8	87.5	4.3	0.13	0.05	0	1.5	86.24	344.19	24.25	25.99	1.81
Ёжик (курица, рис)	140	18.5	19.4	17.2	317.1	32.9	1.8	0.07	0.13	0.08	6.66	357.68	334.16	25.85	80.27	2.39
Соус сметанный	30	0.4	2.5	1	28.5	12.6	0	0	0.01	0.01	0.08	7.26	15.3	11.84	2.29	0.1
Сок	150	0.5	0.3	24.5	102.3	0	3	0.03	0.02	0	0.15	24	225	30	0	0
Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0	0	0.07	0.03	0	0.8	244	98	14	0	12.36
Итого за Третий приём пищи	585	28.4	26.8	71.9	642.3	137.5	13.6	0.32	0.26	0.09	9.29	722.78	1080.09	116.3	116.19	16.79

Полдник

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг
Чай с молоком и сахаром	150	1.2	1.1	6.4	40.1	5.2	0.2	0.01	0.05	0	0.31	14.76	61.01	42.96	7.5	0.66
Пряник	50	3	2.4	37.5	183	0	0	0.04	0.01	0	0.8	1	35.5	5.5	0	0
Итого за Четвёртый приём пищи	200	4.2	3.5	43.9	223.1	5.2	0.2	0.05	0.06	0	1.11	15.76	96.51	48.46	7.5	0.66

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг
Итого за день	1261	48.5	54	178.4	1391.8	276.9	74.7	0.66	0.64	0.34	14.09	1293.39	1793.68	492.31	211.94	33.75