

Управление образования Администрации
Муниципального образования «Баргузинский район»
Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение «Центр развития ребёнка-
Усть-Баргузинский детский сад «Золотая рыбка»

Ул. Лермонтова, №1. тел. 91-329, факс. (301-31)91-329. эл. адрес. dsribka@mail.ru



Утверждаю:

Заведующая д/с «Золотая рыбка»

Федорова Т.И.

29 2022 г

Примерное десятидневное меню

(для детей 1,5 – 3 года с 12-часовым пребыванием детей)

2022 год

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1,5-3

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 1,5-3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
221	суп Харчо 1.5-3	150	6	5	17	152		15	12					
222	гречка отварная 1.5-3	100	4	5	12	80			30					
223	соус томатный 1.5 - 3	24	3	3	12	40		3	18					
224	котлета мясная 1.5-3	50	11	2	8	94		1	3					
230	хлеб 1.5-3	30	2			51								
225	компот из сухофруктов 1.5-3	150			9	106								
Итого за Обед			26	15	72	523		19	63					
Полдник														
229	пряник 1.5-3	40	4	5	26	167								
226	чай с молоком 1.5 - 3	160	1	1	1	36		1	13					
Итого за Полдник			5	6	27	203		1	13					
завтрак 2														
14	сок натуральный	100	1		10	43		2						
Итого за завтрак 2			1		10	43		2						
Ужин														
227	овощное рагу (ужин) 1.5 - 3	210	4	13	20	211		75	30					
230	хлеб 1.5-3	30	2			51								
228	чай с сахаром 1.5 -3	180	1		10	36			1					
Итого за Ужин			7	13	44	298		75	31					
завтрак														
217	каша кукурузная 1.5-3	150	3	6	35	191			36					
231	Хлеб с маслом 1.5-3	25	2	4	10	84			30					
232	кофейный напиток 1.5-3	180	1	2	12	70		1	10					
Итого за завтрак			6	12	57	345		1	76					
Итого за день			45	46	210	1412		98	183					

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

М.П.



Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Рацион: 1,5-3

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 1,5-3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
219	суп борщ 1.5-3л	150	8	3	15	120		31	6					
220	Жаркое по домашнему 1.5-3л	160	9	11	24	226		38	30					
230	хлеб 1.5-3	30	2		14	51								
233	Налиток облепиховый 1.5-3л	150		1	25	82		20			3	1	3	
Итого за Обед			19	15	78	479		89	36		3	1	3	
Полдник														
234	Рогалик с повидлом 1.5-3л	50	6	2	23	179								
226	чай с молоком 1.5 - 3	160	1	1	1	36		1	13					
Итого за Полдник			7	3	24	215		1	13					
завтрак 2														
28	яблоко 1.5-3	100			10	47		10						
Итого за завтрак 2					10	47		10						
Ужин														
235	Суп молочный 1.5-3л	150	6	8	25	157			34					
200	чай	180				1								
142	Хлеб с маслом с сыром	70	3	5	19	131			30					
Итого за Ужин			9	13	44	289			64					
завтрак														
218	каша пшеничная 1.5-3л	150	4	6	21	198			36		8	70	25	1
231	Хлеб с маслом 1.5-3	25	2	4	10	84			30					
237	какао 1.5-3л	180	2	2	17	94		5	12					
Итого за завтрак			8	12	48	376		5	78		8	70	25	1
Итого за день			43	43	204	1406		105	191		11	71	28.	1

Составил _____ Администратор

M.П.

Утвердил



МБДОУ ЦРР "ЗОЛОТАЯ РЫБКА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1,5-3

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 1,5-3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
239	Суп Гороховый 1.5-3л	150	9	9	19	156		14	118					
240	Гарнир Овощной 1.5-3л	130	2	2	11	93		14						
241	Суфле рыбное 1.5-3л	70	2	6	6	123		1	6					
230	хлеб 1.5-3	30	2		14	51								
242	Кисель 1.5-3л	150			20	78		10						
Итого за Обед			15	17	70	501		39	124					
Полдник														
243	Печенье 1.5-3л	40	4	9	23	155								
226	чай с молоком 1.5 - 3	160	1	1	1	36		1	13					
Итого за Полдник			5	10	24	191		1	13					
завтрак 2														
14	сок натуральный	100	1		10	43		2						
Итого за завтрак 2			1		10	43		2						
Ужин														
244	Творожная запеканка 1.5-3л	172	10	8	23	262		1	56					
245	Сгущенное молоко	20	1	2	11	66			8					
230	хлеб 1.5-3	30	2		14	51								
200	чай	180				1								
Итого за Ужин			13	10	48	380		1	64					
завтрак														
238	каша дружба 1.5-3л(рис, гречка)	150	4	6	31	191			36					
231	Хлеб с маслом 1.5-3	25	2	4	10	84			30					
232	кофейный напиток 1.5-3	180	1	2	12	70		1	10					
Итого за завтрак			7	12	53	345		1	76					
Итого за день			41	49	205	1460		44	277					

Составил _____ Администратор

Утвердил _____



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1,5-3

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 1,5-3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
247	Суп с вермишелью 1.5-3л	150	7	5	6	117		10	13					
248	Картофельное пюре 1.5-3л	120	4	6	17	105		32	36					
249	Ленивый голубец 1.5-3л	60	8	10	15	102		28	4					
230	хлеб 1.5-3	30	2		14	51								
225	компот из сухофруктов 1.5-3	150			9	106								
Итого за Обед			21	21	61	481		70	53					
Полдник														
250	Вафли венские 1.5-3л	50	6	5	12	190			17					
226	чай с молоком 1.5 - 3	160	1	1	1	36		1	13					
Итого за Полдник			7	6	13	226		1	30					
завтрак 2														
28	яблоко 1.5-3	100			10	47		10						
Итого за завтрак 2					10	47		10						
Ужин														
251	Каша Пшеничная 1.5-3л	150	4	5	32	164			36					
230	хлеб 1.5-3	30	2		14	51								
6	конфета	18			15	80								
200	чай	180				1								
Итого за Ужин			6	5	61	296			36					
завтрак														
246	Каша Манная 1.5-3л	150	3	8	29	179		5	36		54			1
231	Хлеб с маслом 1.5-3	25	2	4	10	84			30					
237	какао 1.5-3л	180	2	2	17	94		5	12					
Итого за завтрак			7	14	56	357		10	78		54			1
Итого за день			41	46	201	1407		91	197		54			1

Составил _____ Администратор

М.П.

Утвердил _____



МБДОУ ЦРР "ЗОЛОТАЯ РЫБКА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1,5-3

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 1,5-3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
253	суп рассольник 1.5-3	150	8	7	18	126		16	12					
254	лапша отварная 1.5-3	110	5	7	18	108			36					
255	гуляш 1.5-3	60	10	6	3	121		2						
230	хлеб 1.5-3	30	2		14	51								
256	Напиток Брусничный 1.5-3л	150			25	100		2			3	2	1	
Итого за Обед			25	20	78	506		20	48		3	2	1	
Полдник														
279	Вафли 1.5-3л	30	1	4	19	176								
226	чай с молоком 1.5 - 3	160	1	1	1	36		1	13					
Итого за Полдник			2	5	20	212		1	13					
завтрак 2														
14	сок натуральный	100	1		10	43		2						
Итого за завтрак 2			1		10	43		2						
Ужин														
258	Гречка с тушеным мясом 1.5-3л	200	4	10	18	226		1	30					
230	хлеб 1.5-3	30	2		14	51								
228	чай с сахаром 1.5 -3	180	1		10	36			1					
Итого за Ужин			7	10	42	313		1	31					
завтрак														
252	каша рисовая 1.5-3	150	3	5	34	195			36					
231	Хлеб с маслом 1.5-3	25	2	4	10	84			30					
232	кофейный напиток 1.5-3	180	1	2	12	70		1	10					
Итого за завтрак			6	11	56	349		1	76					
Итого за день			41	46	206	1423		25	168		3	2	1	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1,5-3

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 1,5-3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
265	Суп с клецками 1.5-3л	150	8	8	9	145		2	14					
248	Картофельное пюре 1.5-3л	120	4	6	17	105		32	36					
266	Ежик мясной 1.5-3л	50	11	8	8	158		2	32					
420	Хлеб пшеничный	40	2		16	56								
225	компот из сухофруктов 1.5-3	150			9	106								
Итого за Обед			25	22	59	570		36	82					
Полдник														
268	Песочник 1.5-3л	50	5	2	43	205					1			
226	чай с молоком 1.5 - 3	160	1	1	1	36		1	13					
Итого за Полдник			6	3	44	241		1	13		1			
завтрак 2														
28	яблоко 1.5-3	100			10	47		10						
Итого за завтрак 2					10	47		10						
Ужин														
269	Омлет 1.5-3л	150	2	6	6	74		1	40					
231	Хлеб с маслом 1.5-3	25	2	4	10	84			30					
228	чай с сахаром 1.5 -3	180	1		10	36			1					
Итого за Ужин			5	10	26	194		1	71					
завтрак														
263	каша дружба 1.5-3 (Рис пшено)	150	4	6	36	190			36		4	35	12	
231	Хлеб с маслом 1.5-3	25	2	4	10	84			30					
237	какао 1.5-3л	180	2	2	17	94		5	12					
Итого за завтрак			8	12	63	368		5	78		4	35	12	
Итого за день			44	47	202	1420		53	244		5	35	12	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 1,5-3

День: вторник
Неделя: 2Сезон:
Возраст: 1,5-3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
276	Суп Картофельный 1.5-3л	150	6	5	17	196		21	12					
277	Плов 1.5-3л	160	5	11	14	191		2	30					
230	хлеб 1.5-3	30	2		14	51								
233	Напиток облепиховый 1.5-3л	150		1	25	82		20			3	1	3	
Итого за Обед			13	17	70	520		43	42		3	1	3	
Полдник														
243	Печенье 1.5-3л	40	4	9	23	155								
226	чай с молоком 1.5 - 3	160	1	1	1	36		1	13					
Итого за Полдник			5	10	24	191		1	13					
завтрак 2														
14	сок натуральный	100	1		10	43		2						
Итого за завтрак 2			1		10	43		2						
Ужин														
248	Картофельное пюре 1.5-3л	120	4	6	17	105		32	36					
278	Рыба запеченная 1.5-3л	70	9	3	7	140								
230	хлеб 1.5-3	30	2		14	51								
228	чай с сахаром 1.5 -3	180	1		10	36			1					
Итого за Ужин			16	9	48	332		32	37					
завтрак														
251	Каша Пшеничная 1.5-3л	150	4	5	32	164			36					
231	Хлеб с маслом 1.5-3	25	2	4	10	84			30					
232	кофейный напиток 1.5-3	180	1	2	12	70		1	10					
Итого за завтрак			7	11	54	318		1	76					
Итого за день			42	47	206	1404		79	168		3	1	3	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1,5-3

День: среда
Неделя: 2Сезон:
Возраст: 1,5-3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
271	суп свекольник 1.5-3	150	8	8	15	170		18	12					
248	Картофельное пюре 1.5-3л	120	4	6	17	105		32	36					
264	рыбные тефтели из минтая 1.5-3	70	1	8	14	162		1	15					
230	хлеб 1.5-3	30	2		14	51								
242	Кисель 1.5-3л	150			20	78		10						
Итого за Обед			15	22	80	566		61	63					
Полдник														
229	пряник 1.5-3	40	4	5	26	167								
226	чай с молоком 1.5-3	160	1	1	1	36		1	13					
Итого за Полдник			5	6	27	203		1	13					
завтрак 2														
28	яблоко 1.5-3	100			10	47		10						
Итого за завтрак 2					10	47		10						
Ужин														
272	запеканка из печени 1.5-3	150	10	5	14	140		18	4104					
230	хлеб 1.5-3	30	2		14	51								
228	чай с сахаром 1.5-3	180	1		10	36			1					
Итого за Ужин			13	5	38	227		18	4105					
завтрак														
270	каша гречневая 1.5-3	150	5	6	29	188			36		104		23	1
231	Хлеб с маслом 1.5-3	25	2	4	10	84			30					
237	какао 1.5-3л	180	2	2	17	94		5	12					
Итого за завтрак			9	12	56	366		5	78		104		23	1
Итого за день			42	45	211	1409		95	4259		104		23	1

Составил _____ Администратор

М.П.

Утвердил _____



МБДОУ ЦРР "ЗОЛОТАЯ РЫБКА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 1,5-3

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 1,5-3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
267	Суп уха из сайры 1.5-3л	150	2	4	16	157		11	12					
273	Капуста тушеная с мясом 1.5-3л	180	14	16	24	198		88	30					
230	хлеб 1.5-3	30	2		14	51								
225	компот из сухофруктов 1.5-3	150			9	106								
Итого за Обед			18	20	63	512		99	42					
Полдник														
188	булочка французкая	50	6	2	41	214			4					
237	какао 1.5-3л	180	2	2	17	94		5	12					
Итого за Полдник			8	4	58	308		5	16					
завтрак 2														
14	сок натуральный	100	1		10	43		2						
Итого за завтрак 2			1		10	43		2						
Ужин														
274	Маннны биточки 1.5-3л	150	4	9	15	143			36					
230	хлеб 1.5-3	30	2		14	51								
226	чай с молоком 1.5 - 3	160	1	1	1	36		1	13					
Итого за Ужин			7	10	30	230		1	49					
завтрак														
235	Суп молочный 1.5-3л	150	6	8	25	157			34					
231	Хлеб с маслом 1.5-3	25	2	4	10	84			30					
232	кофейный напиток 1.5-3	180	1	2	12	70		1	10					
Итого за завтрак			9	14	47	311		1	74					
Итого за день			43	48	208	1404		108	181					

Составил _____ Администратор

Утвердил _____



МБДОУ ЦРР "ЗОЛОТАЯ РЫБКА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1,5-3

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 1,5-3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
259	суп щи 1.5-3	150	8	5	20	151		33	12					
260	рулет мясной 1.5-3	120	17	19	9	183		1	34					
230	хлеб 1.5-3	30	2		14	51								
256	Напиток Брусничный 1.5-3л	150			25	100		2			3	2	1	
Итого за Обед			27	24	68	485		36	46		3	2	1	
Полдник														
279	Вафли 1.5-3л	30	1	4	19	176								
226	чай с молоком 1.5 - 3	160	1	1	1	36		1	13					
Итого за Полдник			2	5	20	212		1	13					
завтрак 2														
28	яблоко 1.5-3	100			10	47		10						
Итого за завтрак 2					10	47		10						
Ужин														
262	сладкая лапша 1.5-3	150	5	4	33	209			7					
236	хлеб с повидлом 1.5-3	70	3		19	94								
200	чай	180				2			1					
Итого за Ужин			8	4	52	305			8					
завтрак														
246	Каша Манная 1.5-3л	150	3	8	29	179		5	36		54			1
231	Хлеб с маслом 1.5-3	25	2	4	10	84			30					
237	какао 1.5-3л	180	2	2	17	94		5	12					
Итого за завтрак			7	14	56	357		10	78		54			1
Итого за день			44	47	206	1406		57	145		57	2	1	1

Составил _____ Администратор

Утвердил

М.П.

