


УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МБДОУ детским  
садом «Березка»

 /Давыдова Н.Е./  
Приказ №93 от 30.08.2022 год



Примерное десятидневное меню от 1 года до 3 лет  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
детского сада «Березка»  
(р.п. Дмитриевка Никифоровского района Тамбовской области)

2022-2023 г.

## Неделя первая

## Понедельник

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	витамины			Минеральные вещества (мг)	
			б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
93	Каша из овсяных хлопьев молочная	150	4.76	6.38	16,4	140.25	0,1	0,2	0,9	141.71	0,9
2	Кофейный напиток с молоком	150	1.25	1.25	10.42	48.33	0,02	-	7,31	85	0,1
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/3/8	3.37	4,95	9.74	99	0,02	0,01	-	84.36	1,4
	<b>Итого:</b>		<b>9,75</b>	<b>17,45</b>	<b>33,13</b>	<b>287.58</b>					
	<b>Обед</b>										
5	Огурец соленый	25	0,34	0.06	1.19	6.3					
34	Щи со сметаной	200	2.95	4.8	6.87	94.49	0,05	0,04	19,74	37.48	0,77
64	Тефтели мясные	60	7.69	8.14	6.26	129	0,04	0,12	0.8	9.03	1.99
65	Каша гречневая рассыпчатая	100	3	4,27	14.6	175.33	0,04	0,1	-	16.62	4,55
7	Соус томатный	25	0.48	1.37	2.16	21.7	0.01	0.01	1.15	6.33	0.2
9	Компот из сухофруктов	150	0,42	-	20,45	83.0	0,005	0,003	2,88	12,8	0,43
115	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52.2					
	<b>Итого:</b>		<b>15,07</b>	<b>11,86</b>	<b>61,0</b>	<b>562.02</b>					
	<b>Уплотненный полдник</b>										
37	Омлет	80	<b>7.18</b>	<b>6.8</b>	<b>6</b>	<b>125.6</b>	0.01	0.03	13.0	16.0	0.24
13	Чай с сахаром	150	-	-	8.98	30.0	0.02	0.02	4.0	11.6	0.54
7	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.7	0.04	0.04	-	10.0	-
609	Печенье	25	2.4	2.4	18.1	104.2					
118	Яблоко	90	0.01		6.1	26.0					
	<b>Итого:</b>		<b>20,8</b>	<b>15,9</b>	<b>14,56</b>	<b>391.5</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>59,63</b>	<b>52,72</b>	<b>177,21</b>	<b>1241.1</b>					



















