

УТВЕРЖДЕНО
Заведующим МАДОУ "ДС №13 "Родничок"
О.В. Любченко
№(приказ от 19.02.2025 №34-АД)
«Родничок»
Отдел дошкольного образования
Муниципальное автономное дошкольное учреждение
«Родничок»
Ханты-Мансийский автономный округ - Югра
г. Ханты-Мансийск

Перспективное

примерное десятидневное меню

Для детей раннего возраста от 3 - 6 месяцев

на 2025 учебный год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли	Пищевые вещества от 3 до 6 месяцев				
			Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	
Неделя 1, день 1							
2-е кормление	Каша гречневая молочная	100	8	1	79	357	
	Итого	100	8	1	79	357	
2-е кормление	Фруктовое пюре	30	0,3	0,2	8	42	
	Итого	30	0,3	0,2	8	42	
2-е кормление	Смесь молочна "Малютка"	100	1,4	3,3	7,6	67	
	Итого	100	1,4	3,3	7,6	67	
3-е кормление	Смесь молочна "Малютка"	100	1,4	3,3	7,6	67	
	Итого	100	1,4	3,3	7,6	67	
3-е кормление	Пюре овощное	80	0,5	0	5,5	24	
	Итого	80	0,5	0	5,5	24	
4-е кормление	Смесь молочна "Малютка"	200	2,8	6,6	15,2	134	
	Итого	200	2,8	6,6	15,2	134	
4-е кормление	Сок фруктовый	30	0,2	0,1	12,3	52	
	Итого	30	0,2	0,1	12,3	52	
	Итого за день		15	15	135	743	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
Неделя 1, день 2						
2-е кормление	Каша рисовая молочная	100	7,5	1	80	361
	<i>Итого</i>	100	7,5	1	80	361
2-е кормление	Фруктовое пюре	30	0,3	0,2	8	42
	<i>Итого</i>	30	0,3	0,2	8	42
2-е кормление	Смесь молочная "Малютка"	100	1,4	3,3	7,6	67
	<i>Итого</i>	100	1,4	3,3	7,6	67
3-е кормление	Смесь молочная "Малютка"	100	1,4	3,3	7,6	67
	<i>Итого</i>	100	1,4	3,3	7,6	67
3-е кормление	Пюре овощное	80	0,5	0	5,5	24
	<i>Итого</i>	80	0,5	0	5,5	24
4-е кормление	Смесь молочная "Малютка"	200	2,8	6,6	15,2	134
	<i>Итого</i>	200	2,8	6,6	15,2	134
4-е кормление	Сок фруктовый	30	0,2	0,1	12,3	52
	<i>Итого</i>	30	0,2	0,1	12,3	52
	<i>Итого за день</i>		14	15	136	747

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				
			Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	
Неделя 1, день 3							
2-е кормление	Каша кукурузная молочная	100	8,5	1,5	80	372	
	<i>Итого</i>	100	8,5	1,5	80	372	
2-е кормление	Детский творожок	40	3,16	1,68	1,36	33,6	
	<i>Итого</i>	30	3,16	1,68	1,36	33,6	
2-е кормление	Смесь молочна "Малютка"	100	1,4	3,3	7,6	67	
	<i>Итого</i>	100	1,4	3,3	7,6	67	
3-е кормление	Смесь молочна "Малютка"	100	1,4	3,3	7,6	67	
	<i>Итого</i>	100	1,4	3,3	7,6	67	
3-е кормление	Мясное пюре	30	2,55	1,5	1,2	28,5	
	<i>Итого</i>	80	2,55	1,5	1,2	28,5	
4-е кормление	Смесь молочна "Малютка"	200	2,8	6,6	15,2	134	
	<i>Итого</i>	200	2,8	6,6	15,2	134	
4-е кормление	Сок фруктовый	30	0,2	0,1	12,3	52	
	<i>Итого</i>	30	0,2	0,1	12,3	52	
	<i>Итого за день</i>		20	18	125	754	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				
			Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	
<i>Неделя 1, день 4</i>							
<i>2-е кормление</i>	Каша овсяная молочная	100	13	10	68,2	415	
	<i>Итого</i>	100	13	10	68,2	415	
<i>2-е кормление</i>	Детский творожок	40	3,16	1,68	1,36	33,6	
	<i>Итого</i>	30	3,16	1,68	1,36	33,6	
<i>2-е кормление</i>	Смесь молочна "Малютка"	100	1,4	3,3	7,6	67	
	<i>Итого</i>	100	1,4	3,3	7,6	67	
<i>3-е кормление</i>	Смесь молочна "Малютка"	100	1,4	3,3	7,6	67	
	<i>Итого</i>	100	1,4	3,3	7,6	67	
<i>3-е кормление</i>	Масное пюре	30	2,55	1,5	1,2	28,5	
	<i>Итого</i>	80	2,55	1,5	1,2	28,5	
<i>4-е кормление</i>	Смесь молочна "Малютка"	200	2,8	6,6	15,2	134	
	<i>Итого</i>	200	2,8	6,6	15,2	134	
<i>4-е кормление</i>	Сок фруктовый	30	0,2	0,1	12,3	52	
	<i>Итого</i>	30	0,2	0,1	12,3	52	
	<i>Итого за день</i>		25	26	113	797	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				
			Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	
Неделя 1, день 5							
2-е кормление	Каша гречневая молочная	100	8	1	79	357	
	<i>Итого</i>	100	8	1	79	357	
2-е кормление	Детский творожок	40	3,16	1,68	1,36	33,6	
	<i>Итого</i>	30	3,16	1,68	1,36	33,6	
2-е кормление	Смесь молочная "Малютка"	100	1,4	3,3	7,6	67	
	<i>Итого</i>	100	1,4	3,3	7,6	67	
3-е кормление	Смесь молочная "Малютка"	100	1,4	3,3	7,6	67	
	<i>Итого</i>	100	1,4	3,3	7,6	67	
3-е кормление	Мясное пюре	30	2,55	1,5	1,2	28,5	
	<i>Итого</i>	80	2,55	1,5	1,2	28,5	
4-е кормление	Смесь молочная "Малютка"	200	2,8	6,6	15,2	134	
	<i>Итого</i>	200	2,8	6,6	15,2	134	
4-е кормление	Сок фруктовый	30	0,2	0,1	12,3	52	
	<i>Итого</i>	30	0,2	0,1	12,3	52	
	<i>Итого за день</i>		20	17	124	739	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
Неделя 2, день 1						
2-е кормление	Каша рисовая молочная	100	7,5	1	80	361
	Итого	100	7,5	1	80	361
2-е кормление	Фруктовое пюре	30	0,3	0,2	8	42
	Итого	30	0,3	0,2	8	42
2-е кормление	Смесь молочная "Малютка"	100	1,4	3,3	7,6	67
	Итого	100	1,4	3,3	7,6	67
3-е кормление	Смесь молочная "Малютка"	100	1,4	3,3	7,6	67
	Итого	100	1,4	3,3	7,6	67
3-е кормление	Пюре овощное	80	0,5	0	5,5	24
	Итого	80	0,5	0	5,5	24
4-е кормление	Смесь молочная "Малютка"	200	2,8	6,6	15,2	134
	Итого	200	2,8	6,6	15,2	134
4-е кормление	Сок фруктовый	30	0,2	0,1	12,3	52
	Итого	30	0,2	0,1	12,3	52
	Итого за день		14	15	136	747

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				
			Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	
<i>Неделя 2, день 2</i>							
2-е кормление	Каша кукурузная молочная	100	8,5	1,5	80	372	
	<i>Итого</i>	100	8,5	1,5	80	372	
2-е кормление	Детский творожок	40	3,16	1,68	1,36	33,6	
	<i>Итого</i>	30	3,16	1,68	1,36	33,6	
2-е кормление	Смесь молочна "Малютка"	100	1,4	3,3	7,6	67	
	<i>Итого</i>	100	1,4	3,3	7,6	67	
3-е кормление	Смесь молочна "Малютка"	100	1,4	3,3	7,6	67	
	<i>Итого</i>	100	1,4	3,3	7,6	67	
3-е кормление	Мясное пюре	30	2,55	1,5	1,2	28,5	
	<i>Итого</i>	80	2,55	1,5	1,2	28,5	
4-е кормление	Смесь молочна "Малютка"	200	2,8	6,6	15,2	134	
	<i>Итого</i>	200	2,8	6,6	15,2	134	
4-е кормление	Сок фруктовый	30	0,2	0,1	12,3	52	
	<i>Итого</i>	30	0,2	0,1	12,3	52	
	<i>Итого за день</i>		20	18	125	754	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				
			Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	
Неделя 2, день 3							
2-е кормление	Каша овсяная молочная	100	13	10	68,2	415	
	<i>Итого</i>	100	13	10	68,2	415	
2-е кормление	Детский творожок	40	3,16	1,68	1,36	33,6	
	<i>Итого</i>	30	3,16	1,68	1,36	33,6	
2-е кормление	Смесь молочная "Малютка"	100	1,4	3,3	7,6	67	
	<i>Итого</i>	100	1,4	3,3	7,6	67	
3-е кормление	Смесь молочная "Малютка"	100	1,4	3,3	7,6	67	
	<i>Итого</i>	100	1,4	3,3	7,6	67	
3-е кормление	Мясное пюре	30	2,55	1,5	1,2	28,5	
	<i>Итого</i>	80	2,55	1,5	1,2	28,5	
4-е кормление	Смесь молочная "Малютка"	200	2,8	6,6	15,2	134	
	<i>Итого</i>	200	2,8	6,6	15,2	134	
4-е кормление	Сок фруктовый	30	0,2	0,1	12,3	52	
	<i>Итого</i>	30	0,2	0,1	12,3	52	
	<i>Итого за день</i>		25	26	113	797	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				
			Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	
Неделя 2, день 4							
2-е кормление	Каша гречневая молочная	100	8	1	79	357	
	<i>Итого</i>	100	8	1	79	357	
2-е кормление	Фруктовое пюре	30	0,3	0,2	8	42	
	<i>Итого</i>	30	0,3	0,2	8	42	
2-е кормление	Смесь молочна "Малютка"	100	1,4	3,3	7,6	67	
	<i>Итого</i>	100	1,4	3,3	7,6	67	
3-е кормление	Смесь молочна "Малютка"	100	1,4	3,3	7,6	67	
	<i>Итого</i>	100	1,4	3,3	7,6	67	
3-е кормление	Пюре овощное	80	0,5	0	5,5	24	
	<i>Итого</i>	80	0,5	0	5,5	24	
4-е кормление	Смесь молочна "Малютка"	200	2,8	6,6	15,2	134	
	<i>Итого</i>	200	2,8	6,6	15,2	134	
4-е кормление	Сок фруктовый	30	0,2	0,1	12,3	52	
	<i>Итого</i>	30	0,2	0,1	12,3	52	
	<i>Итого за день</i>		15	15	135	743	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				
			Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	
Неделя 2, день 5							
2-е кормление	Каша рисовая молочная	100	7,5	1	80	361	
	<i>Итого</i>	100	7,5	1	80	361	
2-е кормление	Фруктовое пюре	30	0,3	0,2	8	42	
	<i>Итого</i>	30	0,3	0,2	8	42	
2-е кормление	Смесь молочна "Малютка"	100	1,4	3,3	7,6	67	
	<i>Итого</i>	100	1,4	3,3	7,6	67	
3-е кормление	Смесь молочна "Малютка"	100	1,4	3,3	7,6	67	
	<i>Итого</i>	100	1,4	3,3	7,6	67	
3-е кормление	Пюре овощное	80	0,5	0	5,5	24	
	<i>Итого</i>	80	0,5	0	5,5	24	
4-е кормление	Смесь молочна "Малютка"	200	2,8	6,6	15,2	134	
	<i>Итого</i>	200	2,8	6,6	15,2	134	
4-е кормление	Сок фруктовый	30	0,2	0,1	12,3	52	
	<i>Итого</i>	30	0,2	0,1	12,3	52	
	<i>Итого за день</i>		14	15	136	747	