

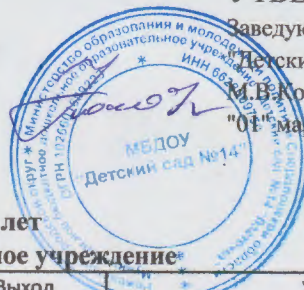
УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

"Детский сад № 14"

И. В. Костоусова

"01" марта 2024г.



Примерное 10-дневное меню
для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет

посещающих дошкольное образовательное учреждение

Номер рецептуры	Наименование блюд, продуктов	Выход	Химический состав				
			белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ	Витамин С, мг
1 ДЕНЬ							
Завтрак							
14\4	Каша ячневая молочная с маслом	150	4.5	3.9	25.3	146.0	0.3
14\10	Какао с молоком	180	3.5	3.1	22.1	121.0	0.5
3\13	Хлеб пшеничный с сыром	20\7	3.3	1.9	9.4	71.7	0.0
	Итого		6.9	9.1	19.6	338.7	0.7
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100	0.4	0.4	9.8	42.7	10.0

Обед							
21\1	Салат из отварной свеклы с раст. маслом	30	0.4	2.9	2.1	36.5	3.0
18\2	Суп с макаронными изделиями	150.0	1.3	0.8	9.1	48.0	1.8
25\8	Пудинг из мяса говядины	60	12.7	11.7	0.6	158.0	0.1
8\3	Капуста тушеная	110	2.5	2.1	12.9	68.5	22.9
6\10	Компот из сухофруктов	150.0	0.4	0.0	14.9	54.0	37.6
	Хлеб пшеничный витамин.	20	1.5	0.2	9.3	42.7	0.0
	Хлеб ржаной	27.5	1.8	0.3	9.2	47.8	0.0
	Итого		21.2	19.4	61.0	455.5	69.6

Полдник							
7\12	Ватрушка с яблоком	50	3.4	4.3	24.3	145.0	0.3
	Кисломолочные продукты	150	4.3	4.8	6.0	87.5	0.0
	Итого		7.7	9.1	30.3	232.5	0.3
	Итого за день		30.5	30.0	107.1	1069.4	69.6
%ккал.						76.4	

2 день							
Завтрак							
14\4	Каша (рис, пшено) с маслом	150.0	3.8	4.4	19.2	131.6	0.4
13\10	Кофейный напиток	170	2.6	2.5	11.3	75.9	0.5
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	25\5	1.95	3.85	11.75	90.50	0.00
	Итого		8.3	10.8	42.3	298.0	0.8
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100	0.4	0.4	9.8	42.7	10.0

Обед							
10\1	Салат из моркови	30.0	0.4	2.0	3.3	32.0	1.4
19\2	Суп картофельный с рыбой	150.0	5.4	3.1	10.8	89.0	5.2
14\8	Биточек из мяса говядины паровые	60.0	8.5	8.3	3.9	125.0	0.0
5\11	Соус молочный с овощами	20.0	0.4	0.8	1.3	14.0	0.1
3\3	Картофельное пюре	100.0	2.1	2.8	14.9	90.0	7.2
6\10	Компот из сухофруктов	150.0	0.4	0.0	14.9	54.0	37.6
	Хлеб пшеничный витамин.	20	1.5	0.2	9.3	42.7	0.0
	Хлеб ржаной	27.5	1.8	0.3	9.2	47.8	0.0
	Итого		20.5	18.1	68.7	494.5	51.9

Полдник							
6\12	Ватрушка со сметаной	50.0	4.4	6.5	24.6	171.0	0.1

	Молоко	150.0	4.3	4.5	6.8	84.0	0.8
	Итого		8.7	11.0	31.4	255.0	0.9
	Итого за день		39.5	41.1	161.4	1090.1	63.5
% ккал.						77.9	
3 день							
Завтрак							
8\5	Сырники из творога с морковью	100.0	9.8	8.0	9.1	149.3	0.2
	Молоко сгущеное	20.0	1.4	1.7	11.1	65.6	0.2
10\10	Чай	200.0	0.0	0.0	9.1	35.0	0.0
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	25\5	2.1	3.9	12.3	72.6	0.0
	Итого		13.3	13.6	41.6	322.5	0.4
10-00 час	Сок в ассортименте	100	0.4	0.4	9.8	42.7	10.0
Обед							
5\1	Салат из белокочанной капусты с морковью	40.0	0.7	2.6	4.8	42.0	15.0
17\2	Суп картофельный с бобовыми	150.0	3.2	3.0	11.9	88.5	3.4
10\7	Кнели рыбные паровые	60.0	8.5	4.4	3.1	85.0	0.5
18\3	Рагу из овощей	130.0	2.0	3.2	13.9	84.0	9.2
6\10	Компот из сухофруктов	150.0	0.3	0.0	13.7	54.0	37.5
	Хлеб пшеничный витамин.	20	1.5	0.2	9.3	42.7	0.0
	Хлеб ржаной	27.5	1.8	0.3	9.2	47.8	0.0
	Итого		17.6	12.9	62.7	444.0	63.5
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	4.3	4.5	6.8	84.0	0.8
208\2011	Макароны с яйцом	100.0	4.3	7.6	21.0	164.6	0.4
	Итого		8.6	12.1	27.8	248.6	1.2
	Итого за день		39.9	39.0	141.8	1057.8	75.1
% ккал.						75.55	

4 ДЕНЬ							
Завтрак							
5\4	Каша манная молочная с маслом слив.	150.0	4.0	3.8	21.4	133.0	0.3
12\10	Чай с молоком	150	1.1	1.1	8.4	46.0	0.2
4\13	Хлеб пшеничный с маслом сыром	25\5\7	3.9	5.7	12.3	97.1	0.1
	Итого		9.0	10.6	42.1	276.1	0.6
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100	0.4	0.4	9.8	42.7	10.0
Обед							
32\1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	50.0	1.5	5.6	6.0	77.0	3.2
2\2	Борщ со сметаной с мясом	150.0	1.3	3.2	7.6	60.0	6.5
5\8	Плов из отварного мяса говядины	150.0	11.1	10.9	27.6	249.0	0.7
8\10	Кисель из клюквы	150.0	0.1	0.0	18.4	72.0	37.7
	Хлеб пшеничный витамин.	20	1.5	0.2	9.3	42.7	0.0
	Хлеб ржаной	27.5	1.8	0.3	9.2	41.4	0.0
	итого		17.2	20.2	78.1	542.1	48.1
Полдник							
	Кондитерское изделие	30	2.40	5.10	20.40	127.10	0.00
	Кисломолочные продукты в ассортименте	150.0	4.3	4.8	6.0	87.5	0.0
	Итого		6.7	9.9	26.4	214.6	0.0
	Итого за день		33.4	41.2	156.3	1075.4	58.6
% ккал.						76.8	

5 ДЕНЬ							
Завтрак							
8\4	Каша геркулесовая с маслом	150.0	4.8	5.6	21.9	151.0	0.3
13\10	Кофейный напиток с молоком	180.0	2.7	2.6	12.0	80.0	0.5
3\13	Хлеб пшеничный с сыром	20\7	3.3	1.9	9.4	71.7	0.0
	итого		10.8	10.1	43.3	302.7	0.8
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100	0.4	0.4	9.8	42.7	10.0
Обед							
21\1	Салат из отварного свеклы с морковью и раст. маслом	30.0	0.4	3.0	2.9	37.0	2.3
20\2	Суп-лапша на курином бульоне	150.0	1.4	2.1	8.3	58.5	0.3
2\9	Кура отварная в соусе	60.0	7.3	7.8	1.2	105.0	0.3
44\3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100.0	5.7	4.6	30.4	167.0	0.6
6\10	Компот из сухофруктов	150.0	0.4	0.0	14.9	54.0	37.6
	Хлеб пшеничный витамин.	20	1.5	0.2	9.3	42.7	0.0
	Хлеб ржаной	27.5	1.8	0.3	9.2	47.8	0.0
	Итого		18.6	18.9	76.2	512.0	41.8
Полдник							
11\12	Пирожок с изюмом	50.0	3.1	1.9	25.7	126.5	0.1
	Молоко кипяченое	150	4.3	4.5	6.8	84.0	0.8
	Итого		7.4	6.4	32.5	210.5	0.9
	Итого за день		37.8	37.8	166.3	1067.9	53.4
% ккал.						76.3	
6 ДЕНЬ							
Завтрак							
2\4	Каша гречневая молочная с маслом	150.0	5.4	5.0	25.2	155.0	0.3
12\10	Чай с молоком	150	2.3	2.2	8.4	63.9	0.2
2\13	Хлеб пшеничный с маслом и яйцом	20\5\20	4.2	6.1	10.0	108.0	0.0
	Итого		11.9	13.3	43.6	326.9	0.5
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100	0.4	0.4	9.8	42.7	10.0
Обед							
31\1	Салат из картофеля с соленым огурцом	30.0	0.4	2.0	3.3	32.0	1.4
25\2	Суп пюре из картофеля	150	1.80	2.00	9.60	61.00	3.60
34\2	Гренки(сухарики)	15	1.29	0.12	8.06	39.45	0.00
14\8	Биточек из мяса говядины	60.0	9.5	8.3	9.7	140.8	0.1
15\3	Свекла тушеная в молоч. соусе	110.0	2.2	2.0	11.1	77.0	3.9
6\10	Компот из сухофруктов	150.0	0.4	0.0	14.9	54.0	37.6
	Хлеб ржаной	25.0	1.6	0.3	8.5	43.4	0.0
	Итого		17.3	14.7	65.2	447.6	46.6
Полдник							
2\6	Сдоба обыкновенная	50.0	4.4	3.3	28.2	156.0	0.1
	Молоко кипяченое	150.0	4.30	4.4	6.8	83.3	0.0
	Итого		8.7	7.7	35.0	239.3	0.1
	Итого за день		38.3	36.1	153.6	1056.5	57.2
% ккал.						75.5	
7 ДЕНЬ							
22\2	Суп молочный с крупой	150.0	2.6	3.1	10.9	81.0	0.4
14\10	Какао с молоком	180	3.5	3.1	22.1	121.0	0.5
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	25\5	1.94	3.85	11.74	90.50	0.00
	Итого		8.0	10.1	44.7	292.5	0.9
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100	0.4	0.4	9.8	42.7	10.0
Обед							
10\1	Салат из свеклы с сол. огурцом	40	0.5	3.3	3.0	40.6	0.9
15\2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150	3.80	9.20	11.50	141.00	5.33
11\7	Тефтели рыбные в соусе	80.0	6.8	3.7	6.9	87.0	0.4
4\3	Картофельное пюре	100.0	1.9	2.7	12.8	79.0	5.5

	с морковью						
6\10	Компот из сухофруктов	150.0	0.4	0.0	14.9	54.0	37.6
	Хлеб пшеничный витамин.	20.0	1.5	0.2	9.3	42.7	0.0
	Хлеб ржаной	27.5	1.8	0.3	9.2	47.8	0.0
	Итого		16.1	16.1	64.6	492.1	48.8
	Полдник						
43-2\3	Макаронные изделия отварные с сыром	100.0	4.9	3.8	21.3	137.0	0.0
	отварные						
	Кисломолочные продукты	150.0	4.3	4.8	6.0	87.5	0.0
	в ассортименте						
	Итого		9.2	8.6	27.3	224.5	0.0
	Итого за день		33.8	35.2	146.4	1051.8	59.8
% ккал						75.1	

8 ДЕНЬ							
Завтрак							
18\4	Каша ассорти (рис, греча)	150	3.83	4.41	18.51	129.00	0.40
13\10	Кофейный напиток с молоком	180	2.70	2.60	12.00	80.00	0.50
4\13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	25\5\7	3.90	5.74	12.27	97.09	0.05
	Итого		10.43	12.75	42.78	306.09	0.95
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 100		0.40	0.40	9.80	42.70	10.00
Обед							
12\1	Салат из моркови с изюмом	30	0.40	1.50	6.60	38.00	1.10
5\2	Свекольник со сметаной	150	1.3	3.3	10.3	70.0	4.1
6\9	Запеканка картофельная, фаршированная	110	6.49	6.49	17.27	154.00	8.25
1\11	Соус молочный	50	1.00	2.90	3.40	43.00	0.10
8\10	Кисель из клюквы	150	0.07	0.00	18.40	72.00	38.40
	Хлеб пшеничный витамин	20	1.5	0.2	9.3	42.7	0.0
	Хлеб ржаной	27,5	1.76	0.33	9.16	47.76	0.00
	Итого		12.52	14.70	74.43	467.46	51.95
Полдник							
	Молоко кипяченое	150.0	4.3	4.4	6.8	83.3	0.0
13\12	Пирожок из дрожжевого теста	70	4.40	3.20	31.00	164.00	0.30
	с морковью и изюмом						
	Итого		8.73	7.60	37.80	247.30	0.30
	Итого за день		32.08	35.45	164.81	1063.55	63.20
% ккал						76.0	

9 ДЕНЬ							
Завтрак							
11\4	Каша пшеничная молочная	150	4.90	4.50	23.40	154.50	1.70
	и маслом сливочным						
12\10	Чай с молоком	180	1.3	1.3	10.1	55.0	0.2
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	25\5	1.95	3.85	11.75	90.50	0.00
	Итого		8.15	9.65	45.25	300.00	1.90
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 100		0.40	0.40	9.80	42.70	10.00
Обед							
11\2	Рассольник с крупой и сметаной	150	1.4	3.3	10.4	74.0	4.0
3\8	Мясо говядины, тушеное с овощами	130	10.20	10.14	14.21	185.40	6.90
6\10	Компот из сухофруктов	150.0	0.4	0.0	14.9	54.0	37.6
	Хлеб пшеничный витамин.	20	1.5	0.2	9.3	42.7	0.0
	Хлеб ржаной	27,5	1.76	0.33	9.16	47.76	0.00
55\2013	Салат из отварной свеклы с сыром	40	1.12	8.84	2.84	59.20	2.20
	Итого		16.36	22.79	60.81	463.06	50.70
	Кисломолочные продукты	150.0	4.3	4.8	6.0	87.5	0.0
2\6	Омлет запеченный или паровой	100	9.80	13.10	1.70	164.00	0.10
	Итого		14.13	17.93	7.70	251.50	0.10
	Итого за день		39.04	50.77	123.56	1057.26	62.70
% ккал						75.5	

10 ДЕНЬ

