

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «Детский сад №1»

М.П. Шолева

«10» 01 2022 г.



Примерное 10-дневное меню

для детей, посещающих МБДОУ с 12 часовым режимом функционирования

(на одного ребенка в возрасте от 2 до 3 лет)

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1-3 ЛЕТ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ НА ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД

НА 2022 ГОД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК :	КАША ВЯЗКАЯ "ДРУЖБА"	150	3,76	4,41	19,79	177,33	1,29	№84
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,4	2,8	14,7	95,3	0,6	№126
	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	15	1,2	1,5	11,2	63	0	№509
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		8,36	8,71	45,69	335,63	1,89	
ЗАВТРАК 2:	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	150	7,5	9	5,3	102	1,08	№401
ОБЕД :	САЛАТ ИЗ КВ.КАПУСТЫ	40	0,48	1,8	2,31	24,9	8,1	№45
	СУП КАРТ.С ГОРОХОМ,МЯСОМ	150	7,3	5,3	10,5	152	2,9	№32
	ШНИЦЕЛЬ РУБ. ИЗ СВИН.	50	7,8	5,8	7,9	115	0,12	№272
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	3,4	1,08	30	0,04	№ 226
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,7	4,9	24,6	160,4	0	№65
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	1	0,2	18,4	82,8	34,4	№241
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		24,98	21,7	80,09	638,6	45,56	
ПОЛДЕННЫЙ								
ПОЛДНИК :	БИГУС С МЯСОМ	180	12	13,1	9	198,2	69,8	№77
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,15	0	7,6	29,3	0,6	№431
	БАТОН	25	1,9	0,2	12,6	59,2	0	№480
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		14,05	13,3	29,2	286,7	70,4	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ			54,89	52,71	160,28	1362,93	118,93	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2								
ЗАВТРАК :	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4	4,3	19,8	131,03	0,97	№172
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,7	3,8	24,4	142,5	0,2	№125
	Б/Д С МАСЛОМ	25/5	2	4,9	13,03	104,5	0	№15
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		9,7	13	57,23	378,03	1,17	
ЗАВТРАК 2 :	КЕФИР	150	4,4	3,8	6	79,5	1,05	№401
ОБЕД :	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦ)	40	0,2	0	1,2	5,6	8	№71
	СУП КАРТ.С РЫБОЙ И КРУПОЙ.	150	3,6	2,1	7,3	71,4	6,7	№84
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	20,3	15,5	14,1	277,5	4,9	№274
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0	17,9	72,8	0,6	№241
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		26,83	17,9	55,8	500,8	20,2	
ПОЛДЕННЫЙ								
ПОЛДНИК :	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ.МОЛОКОМ	130/20	22,8	14	19,4	288,2	0,2	№366
	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	150	0,6	0	16,7	67,1	0,05	№383
	ВАФЛИ	20	0,6	4,3	15,5	71	0	508
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		24	18,3	15,5	426,3	0,25	
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ			64,93	53	134,53	1384,63	22,67	

м пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
АК 1:	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,7	7,03	26,6	197	1,32	№177
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	1	0	7,5	29,3	0	№400
	Б/Д С МАСЛОМ	20/5	2,3	4,4	15,1	108,5	0	№15
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		10	11,43	49,2	334,8	1,32	
АК 2:	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	150	7,5	9	5,3	102	1,08	№401
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦ.)	40	0,3	0	0,7	4	2,8	№70
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ СО СМЕТ.	150	3,5	3,7	7	76,3	6,7	№34
	РЫБНОЕ СУФЛЕ	60	12,9	6,3	32,1	243	12,8	№151
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,1	4,1	13,1	89	6,7	№759
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0	17,9	72,3	0,6	№241
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		21,53	14,4	86,1	558,1	29,6	
ДЕННЫЙ								
АК 3:	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	75	6,9	3,5	39,21	213	0	№466
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,15	0	7,6	29,3	0,6	№431
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,42	0	16,5	64,5	90	№458
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		8,47	3,5	63,31	306,8	90,6	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ		47,5	38,33	203,91	1301,7	122,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4								
ВТРАК :	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	150	3,7	4,1	16,6	124	0,91	№177
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,4	2,8	14,7	95,3	0,6	№126
	Б/Д С МАСЛОМ	20/5	2,3	4,4	15,1	108,5	0	№15
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		9,4	11,3	46,4	327,8	1,51	
ВТРАК 2 :	КЕФИР	150	4,4	3,8	6	79,5	1,05	№401
ОБЕД :	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦ)	40	0,2	0	1,2	5,6	8	№71
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ.	150	7,3	5,3	10,5	152	2,9	№32
	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	50/30	7,1	4,9	1,6	99	0,3	№277
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3,3	5,7	35,3	210	0	№353
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	1	0,2	18,4	82,8	34,4	№241
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		21,3	16,4	82,3	622,9	45,6	
ПОТЕНННЫЙ	САЛАТ ИЗ ВАРЕННЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,5	10,1	6,3	95	10,3	К/К
ПОДНИК :	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,15	0	7,6	29,3	0,6	№431
	БАТОН	30	2,3	0,2	15,1	71	0	№480
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,6		22,1	100,8	10,5	№458
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		5,55	10,3	51,1	296,1	21,4	
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ			40,65	41,8	185,8	1326,3	69,56	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
ВТРАК 1:	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	150	6,7	7,03	26,6	197	0,99	№177
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,4	2,8	14,7	95,3	0,6	№126
	Б/Д С МАСЛОМ	40/5	2,3	4,4	15.яяв	108,5	0	№15
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		12,4	14,23	44617,3	400,8	1,59	
ВТРАК 2:	КЕФИР	150	4,4	3,8	6	79,5	1,05	№401
ОБЕД :	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦ.)	40	0,3	0	0,7	4	2,8	№70
	РАССОЛЬНИК С МЯСОМ СО СМЕТ.	150	5,3	5,6	10	141,3	0	№30
	МАКАРОННИК С МЯСОМ(ЗАПЕЧ.)	150	10,7	12	19,7	232	5,9	№627
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	1,4	0	26,6	110	80	№241
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		20,1	17,9	72,3	560,8	88,7	
ПОТЕННЕННЫЙ								
УЖИН :	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	10,16	4,8	5,4	108	9,05	№07018
	С ЛОЖНЫЙ ГАРНИР	50/50	2,2	3,7	11,4	85,8	13,1	№103
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,15	0	7,6	29,3	0,6	№431
	БАТОН	20	1,5	0,1	10	47,3	0	№480
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		14,01	8,6	34,4	270,4	22,75	
ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ:		50,91	44,53	44730	1311,5	114,09		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
Завтрак 1:	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	150	6,7	7,03	26,6	197	0,99	№177
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,7	3,8	24,4	142,5	0,2	№125
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	8,9	83,4	0	№509
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		11,9	12,83	59,9	422,9	1,19	
Завтрак 2:	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	150	7,5	9	5,3	102	1,08	№401
Обед								
Обед 1:	САЛАТ ИЗ КВ.КАПУСТЫ	40	0,48	1,8	2,31	24,9	8,1	№45
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТ.	150	4,5	5	6,3	131,1	5,1	№33
	КАРТОФЕЛЬ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	10,4	10,6	11,3	182,6	5,9	№42
	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	150	0,6	0	16,7	67,1	0,05	№383
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		18,38	17,7	51,91	479,2	19,15	
Полдник								
Полдник 1:	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	7,52	13,46	1,57	157	0,15	№215
	Б/Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	25/5/18	6	10,1	13,9	172,05	0	№3
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,15	0	7,6	29,3	0,6	№431
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,5	0	12,9	62	13,2	№458
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		14,17	23,56	35,97	420,35	13,95	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ:		51,95	63,09	153,08	1424,45	35,37	

4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
ЗВТРАК :	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	4	4,3	19,8	131,03	0,97	№172
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,13	0,98	16,8	80,3	0,75	№432
	Б/Д С МАСЛОМ	30/7	2,29	6,7	15,44	129	0	№15
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		7,42	11,98	52,04	340,33	1,72	
ЗВТРАК 2 :	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	1	0,2	18,4	82,8	34,4	№241
ПЕД :	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦ)	40	0,2	0	1,2	5,6	8	№71
	ЩИ С КАРТ. С МЯСОМ СО СМЕТ.	150	4,9	5,5	5	93,1	7,4	№36
	ПЛОВ	200	17,2	8,4	42,8	324	17,04	№601
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0	17,9	72,8	0,6	№241
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		25,03	14,2	82,2	569	33,04	
ПОТЕНННЫЙ ПЕДНИК :	СЫРНИКИ С МОЛОКОМ СГУЩ.	150/20	15,3	18,6	40,2	326	0,43	№286
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	1	0	7,5	29,3	0	№400
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,42	0	16,5	64,5	90	№458
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		2,42	0	24	419,8	90	
	ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ:		35,87	26,38	176,64	1411,93	159,16	

8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
ТРАК 1:	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	150	5,3	5,9	18,5	105,8	1	№42
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,7	3,8	24,4	142,5	0,2	№125
	Б/Д С МАСЛОМ	20/5	2,3	4,4	15,1	108,5	0	№15
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		11,3	14,1	58	356,8	1,2	
ТРАК 2:	КЕФИР	150	4,4	3,8	6	79,5	1,05	№401
Д:	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНС. ОТВАРНОЙ	40	1,2	0,1	2,5	15,5	1,6	К/К
	СУП КАРТ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	4,9	5,3	10,1	109,7	6,3	№29
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60/3	8,6	2,8	5,9	83	0,2	№255
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,1	4,1	13,1	89	6,7	№759
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0	17,9	72,8	0,6	№241
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		19,53	12,6	64,8	443,5	15,4	
Отенный								
ДНИК 1:	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,6	7,3	36,9	240,6	0	к/к
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,1	4,5	6,5	81	0	№435
	БАТОН	20	1,5	0,1	10	47,3	0	№480
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		14,2	11,9	53,4	368,9	0	
	ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ:		49,43	42,4	182,2	1248,7	17,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	150	4,6	6,1	20,5	155,4	1	№179
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	1	0	7,5	29,3	0	№400
	Б/Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	25/5/18	6	10,1	13,9	172,05	0	№3
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		11,6	16,2	41,9	356,75	1	
Обед	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	1	0	18,4	82,8	34,4	№241
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦ)	40	0,2	0	1,2	5,6	8	№71
	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ	150	7	2,6	7,9	85,2	6,3	№31
	КОТЛЕТА РУБ. ИЗ ПТИЦЫ	50	11	7,5	10,4	146	0,4	№314
	СОУС МОЛОЧНЫЙ	20	0,5	1,9	1,8	26,2	0,07	№535
	РИС ОТВАРНОЙ	100	2,43	3,58	24,45	140	0	№315
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0	17,9	72,8	0,6	№241
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		23,86	15,88	78,95	549,3	15,37	
Полдник	ОЛАДЫ СО СГУЩ.МОЛОКОМ	100/20	7,3	7	46,1	278	0	№475
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,8	3,2	14,7	121,2	1	№261
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	1,04	0	12,1	47,3	66	№458
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		11,14	10,2	72,9	446,5	67	
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ:		47,6	42,28	212,15	1435,35	117,77	

Наименование пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
№ 10								
ТРАК 1	КАША ВЯЗКАЯ "АССОРТИ"	150	3,69	4,41	23,1	163,3	1,29	№178
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,4	2,8	14,7	95,3	0,6	№126
	Б/Д С МАСЛОМ	30/7	2,29	6,7	15,44	129	0	№15
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		9,38	13,91	53,24	387,6	1,89	
ТРАК 2	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	1	0,2	18,4	82,8	34,4	№241
Д	САЛАТ ИЗ КВ. КАПУСТЫ	40	0,8	5,05	3,7	63,5	14	№35
	БОРЩ С КАП. С В И КАРТ. С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	150/7/5	4,14	6,94	18,79	99,21	7,8	№5
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60/25	6,39	7,62	10,72	137,3	4,81	№284
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,1	4,1	13,1	89	6,7	№759
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖ ЯБЛОК	150	0,15	0	14,6	55,9	3,9	№631
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		15,98	24,01	76,21	518,41	37,21	
ОТНЕННЫЙ	ТЕФТЕЛИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	60/40	9,3	16,5	12,6	234,9	0,9	№618
ДННК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТ.	75	1	5,6	6,4	79	5,8	№56
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,15	0	7,6	29,3	0,6	№431
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,42	0	16,5	64,5	90	№458
	БАТОН	20	1,5	0,1	10	47,3	0	№480
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		13,37	22,2	53,1	455	97,3	
	ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ:		39,73	60,32	200,95	1443,81	170,8	