

«УТВЕРЖДЕНО»

Заведующим МКДОУ

детский сад «Калинка»

_____ Е.О.Гуляева

«___» _____ 2023г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ

МЕНЮ

ПО МКДОУ ДЕТСКОМУ САДУ

«КАЛИНКА»

для детей от 1,5 до 3 лет

(осенний - зимний период)

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. Цен ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг			№ рецептуры
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С	
День 1												
Завтрак	Каша рисовая с молоком	150	4,5	4,35	31,8	186	84,52	0,42	0,05	0,11	0,39	7/4
	Какао с молоком	150	2,48	2,18	10,4	75	83,67	0,83	0,02	0,1	0,39	14/10
	Батон нарез. с маслом и сыром	35/5 10	5,8	7,7	16,5	159,8	118,1	0,09	0	0,05	0,09	4/13
2 завтрак 10ч.	Сок	100	-	-	11,5	46	70,0	-	-	-	-	
Обед	Салат из свежей моркови с раст. маслом	30	0,53	3,0	4,95	32,5	7,18	0,19	0,02	0,02	1,33	10/1
	Суп с крупой (пшено) с мясом и сметаной	180	6,33	7,7	15	151,38	57,96	1,44	0,12	0,07	12,35	16/2
	Котлета из мяса говядины	60	10,6	7,38	9,0	138,3	31,8	1,68	0,1	-	0	№339
	Соус красный	30	0,7	0,9	2,3	19,5	4,11	0,2	0,01	0,01	0	№180
	Гороховое пюре	120	3,05	3,51	11,4	109,7	53,3	4,03	0,28	0,08	0	160
	Компот из с/фруктов	150	0,38	0	13,73	54	10,86	0,24	0,01	0,02	37,62	6/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	64,2	10,5	1,17	0,05	0,02	0	
Полдник	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	29,9	0,56	0,06	0,05	0	1/6
	Батон нарезной	15	1,14	0,12	7,38	39,3	3,0	0,17	0,02	0,01	0	
	Чай с лимоном	150	0,08	0	6,9	27	5,93	0,65	0	-	0,6	№11/10
Итого за 1 день		1255	42,67	41,8	151,18	1165,68	570,83	11,67	0,74	0,54	52,77	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. Цен ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг			№ рецептуры
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C	
День 2												
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	4,8	5,55	20,4	151,5	78,54	0,93	0,11	0,1	0,32	8/4
	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,18	10,05	66,75	79,4	0,08	0,02	0,09	0,39	13/10
	Батон нарезной с маслом сливочным	35/5	2,7	5,4	16,5	126,8	1,68	0,02	0	0,01	0,09	1/13
2 завтрак 10ч.	Сок	100	-	-	11,5	46	70,0	-	-	-	-	
Обед	Салат из отв.свеклы с растит. маслом	30	0,42	2,52	2,04	32	9,62	0,36	0,01	0,01	0,6	20/1
	Рассольник домашний со сметаной	180	1,8	3,65	6,61	66,42	16,38	0,63	0,06	-	5,94	№101
	Биточки рыбные	60	8,3	1,2	4,8	63	35,5	0,47	0,05	0,08	0,38	9/7
	Соус красный	30	0,7	0,9	2,3	19,5	4,11	0,2	0,01	0,01	0	№180
	Картофельное пюре	120	2,48	3,36	16,48	108	29,7	0,87	0,1	0,08	8,59	3/3
	Компот из кураги и изюма	150	0,27	0	16,56	63,9	6,66	0,16	0	0,01	45,07	4/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	64,2	10,5	1,17	0,05	0,02	0	
Полдник	Пирожки печеные с повидлом	60	3,2	2,7	17,92	109,04	7,4	0,37	0,04	-	0	№535
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,98	6,83	80,25	170,93	0,14	0,05	-	1,05	№ 468
Итого за 2 день		1250	33,25	41,43	176,9	1270,2	608,94	7,51	0,64	0,54	73,81	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. Цен ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг			№ рецептуры
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C	
День 3												
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150	4,9	4,5	23,4	154,4	73,15	0,79	0,11	0,08	0,32	11/4
	Какао с молоком	150	2,48	2,18	10,4	75	83,67	0,83	0,02	0,1	0,39	14/10
	Батон нарез. с маслом и сыром	35/5/10	5,8	7,7	16,5	159,8	118,1	0,09	0	0,05	0,09	4/13
2 завтрак 10ч.	Сок	100	-	-	11,5	46	70,0	-	-	-	-	
Обед	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,4	12,3	0,21	0,01	-	2,1	№150
	Суп – лапша домашняя со сметаной	180	9,18	3,96	17,01	140,04	14,4	0,37	0,03	-	72,36	№128
				1,8	0,5	8,9	48,0	4,52	0,13	0,03	-	0
	Рагу из мяса кур	180	17,82	19,6	17,3	318,6	48,2	2,21	0,13	0,17	8,15	3/9
	Кисель	150	0	0	11,25	45,0	2,5	0,02	0	-	0	№484
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	64,2	10,5	1,17	0,05	0,02	0		
Полдник	Омлет натуральный	100	8,6	13,1	2,2	160	76,9	1,62	0,05	-	0,31	№268
	Батон нарезной	15	1,14	0,12	7,38	39,3	3,0	0,17	0,02	0,01	0	
	Чай «Ягодка»	150	0,08	0	6,9	27	1,52	0,04	0	0	0,6	№15
Итого за 3день		1285	54,35	54,69	145,07	1312,74	518,76	7,65	0,45	0,43	84,32	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. Цен ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг			№ рецептуры
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C	
День 4												
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	150	4,5	3,98	23,03	146,25	87,13	0,55	0,08	0,1	0,32	14/4
	Чай с молоком	150	1,05	1,4	8,4	45,75	39,8	0,05	0,01	0,05	0,2	12/10
	Батон нарезной с маслом сливочным	35/5	2,7	5,4	16,5	126,8	1,68	0,02	0	0,01	0,09	1/13
2 завтрак 10ч.	Сок	100	-	-	11,5	46	70,0	-	-	-	-	
Обед	Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы, с реп. луком и сол. огурцом	30	0,45	3,0	2,6	39	6,93	0,25	0,02	0,01	0,99	29/1
	Суп картофельный с крупой (перловка) со сметаной	180	6,33	7,7	15	151,38	57,96	1,44	0,12	0,07	12,35	16/2
	Суфле из мяса курицы	60	11,9	13,7	2,7	180,5	44,2	1,02	0,03	0,12	0,27	8/9
	Капуста тушеная	120	3,5	2,9	13,6	94	93,29	1,26	0,06	0,07	33,4	8/3
	Компот из кураги и изюма	150	0,27	0	16,56	63,9	6,66	0,16	0	0,01	45,07	4/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	64,2	10,5	1,17	0,05	0,02	0	
Полдник	Пудинг из творога запеченный	100	15,1	5,3	20,7	197	146	1,02	0,08	-	0,2	№285
	Молочный соус	50	1,24	2,4	7,4	55	41,77	0,08	0,01	0,05	0,2	2/11
	Чай	150	0	0	6,83	26,25	0,2	0,02	0	0	0	10/10
Итого за 4 день		1160	49,02	46,14	131,81	1236,03	606,12	7,04	0,46	0,51	93,09	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. Цен ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг			№ рецептуры
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C	
День 5												
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,88	4,5	23,4	154,5	73,15	0,79	0,11	0,08	0,32	11/4
	Какао с молоком	150	2,48	2,18	10,4	75	83,67	0,83	0,02	0,1	0,39	14/10
	Батон нарезной с маслом сливочным	35/5	2,7	5,4	16,5	126,8	1,68	0,02	0	0,01	0,09	1/13
2 завтрак 10ч.	Фрукт свежий	95	3,0	1,0	42,0	178,0	16	1,2	0,08	0,1	20	
Обед	Салат из свежей капусты с луком и раст. маслом	30	0,45	2	2,76	30,48	12,41	0,17	0,01	0,01	11,22	6/1
	Рассольник со сметаной	180	2,0	4,06	7,34	73,8	18,2	0,7	0,06	0,06	6,6	9/2
	Плов из мяса говядины	180	13,4	13,1	31,14	298,8	51,17	2,39	0,09	0,13	6,48	5/8
	Компот из с/фруктов	150	0,38	0	13,73	54	10,86	0,24	0,01	0,02	37,62	6/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	64,2	10,5	1,17	0,05	0,02	0	
Полдник	Печенье	40	3,32	3,52	30,64	167,1	11,2	0,36	0,04	0,01	0	
	Чай с молоком	150	1,05	1,4	8,4	45,75	39,8	0,05	0,01	0,05	0,2	12/10
Итого за 5 день		1195	35,64	37,52	196,33	1268,43	328,64	7,92	0,48	1,65	82,98	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. Цен ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг			№ рецептуры
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С	
День 6												
Завтрак	Макароны отварные с сыром	160	7,8	6,1	32,44	218,66	100,8	0,81	0,06	0,05	0,03	43-2/3
	Чай с лимоном	150	0,08	0	6,9	27	5,93	0,65	0	-	0,6	№11/10
	Батон нарезной с маслом сливочным	35/5	2,7	5,4	16,5	126,8	1,68	0,02	0	0,01	0,09	1/13
2 завтрак 10ч.	Сок	100	-	-	11,5	46	70,0	-	-	-	-	
	Салат из отварной свёклы с раст.маслом	30	0,42	2,52	2,04	32	9,62	0,36	0,01	0,01	0,6	20/1
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	180	5,22	5,4	6,12	93,6	57,96	1,44	0,12	0,07	10,13	6/2
	Котлета из мяса кур	60	10,73	8,78	8,93	158,3	25,43	0,87	0,05	0,09	0,23	5/9
	Соус красный	30	0,7	0,9	2,3	19,5	4,11	0,2	0,01	0,01	0	№180
	Гречка отварная	120	6,88	5,5	30,24	200	46,4	3,77	0,2	0,12	5,76	44/3
	Компот из кураги и изюма	150	0,27	0	16,56	63,9	6,66	0,16	0	0,01	45,07	4/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	64,2	10,5	1,17	0,05	0,02	0	
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	4,42	3,25	27	156,7	24,9	0,47	0,05	0,04	0,08	8/12
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,98	6,83	80,25	170,93	0,14	0,05	-	1,05	№ 468
Итого за 6 день		1250	45,55	42,19	177,38	1286,91	534,92	10,06	0,6	0,43	63,64	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. Цен ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг			№ рецептуры
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C	
День 7												
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,75	4,43	19,2	131,25	86,21	0,39	0,05	0,1	0,4	16/4
	Какао с молоком	150	2,48	2,18	10,4	75	83,67	0,83	0,02	0,1	0,39	14/10
	Батон нарезной с маслом сливочным	35/5	2,7	5,4	16,5	126,8	1,68	0,02	0	0,01	0,09	1/13
2 завтрак 10ч.	Сок	100	-	-	11,5	46	70,0	-	-	-	-	
Обед	Салат из отвар. картоф.,моркови, свеклы с репч.луком, солен. огурцом с раст. маслом	30	0,45	3,0	2,6	39	6,93	0,25	0,02	0,01	0,99	29/1
	Суп картофельный с бобовыми со сметаной	180	3,99	4,28	14,46	109,08	63,35	1,85	0,15	0,08	11,13	17/2
	Биточки рыбные	60	8,3	1,2	4,8	63	35,5	0,47	0,05	0,08	0,38	9/7
	Соус красный	30	0,7	0,9	2,3	19,5	4,11	0,2	0,01	0,01	0	№180
	Каша рисовая рассыпчатая	120	2,96	2,72	29,68	157,6	6,89	0,44	0,03	0,02	0	45/3
	Компот из с/фруктов	150	0,38	0	13,73	54	10,86	0,24	0,01	0,02	37,62	6/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	64,2	10,5	1,17	0,05	0,02	0	
Полдник	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	29,9	0,56	0,06	0,05	0,1	8/12
	Гренка с сыром	30	4,62	4,02	16,86	124,2	75,78	0,41	0,03	0,04	0,02	33/2
	Чай	150	0	0	6,83	26,25	0,2	0,02	0	0	0	10/10
Итого за 7 день		1260	37,41	33,09	159,18	1098,88	485,58	6,85	0,48	0,54	51,12	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. Цен ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг			№ рецептуры
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C	
День 8												
Завтрак	Каша «Ассорти» (рис, гречка) молочная с маслом	150	3,83	4,43	18,53	129	85,7	0,68	0,05	0,12	0,4	18/4
	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,18	10,05	66,75	79,4	0,08	0,02	0,09	0,39	13/10
	Батон нарезной с маслом сливочным	35/5	2,7	5,4	16,5	126,8	1,68	0,02	0	0,01	0,09	1/13
2 завтрак 10ч.	Сок	100	-	-	11,5	46	70,0	-	-	-	-	
Обед	Салат из св.капусты с морк. раст. маслом	30	0,48	1,98	2,94	31,5	14,03	0,2	0,01	0,02	11,27	5/1
	Борщ со сметаной и с мясом	180	5,4	6,93	7,92	116,1	80,93	1,33	0,06	0,07	17,6	2/2
	Гуляш из мяса говядины	60	8,93	9,45	2,85	132	10,05	1,36	0,03	0,06	0,27	11/8
	Картофельное пюре	120	2,48	3,36	16,48	108	29,7	0,87	0,1	0,08	8,59	3/3
	Соус красный	30	0,7	0,9	2,3	19,5	4,11	0,2	0,01	0,01	0	№180
	Компот из кураги и изюма	150	0,27	0	16,56	63,9	6,66	0,16	0	0,01	45,07	4/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	64,2	10,5	1,17	0,05	0,02	0	
Полдник	Суп картофельный с рыбой	150	5,4	3,07	11,7	89,25	54,73	1,22	0,11	0,09	11,51	19/2
	Хлеб ржаной	15	1,2	0,2	6,26	40,1	6,56	0,74	0,04	0,01	0	
	Чай с лимоном	150	0,08	0	6,9	27	5,93	0,65	0	-	0,6	№11/10
Итого за 8 день		1355	35,7	38,26	140,51	1060,1	459,98	8,68	0,48	0,59	95,79	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. Цен ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг			№ рецептуры
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C	
День 9												
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом	150	4,45	4,83	27,15	169,88	88,35	0,9	0,06	-	0	№233
	Чай с молоком	150	1,05	1,4	8,4	45,75	39,8	0,05	0,01	0,05	0,2	12/10
	Батон нарезной с маслом сливочным	35/5	2,7	5,4	16,5	126,8	1,68	0,02	0	0,01	0,09	1/13
2 завтрак 10ч.	Сок	100	-	-	11,5	46	70,0	-	-	-	-	
	Салат из отв. картофеля, зел. горошка и раст.маслом	30	0,9	3,35	3,05	46	6,89	0,29	0,03	0,03	1,93	32/1
	Суп картофельный с крупой (геркулес) с мясом и сметаной	180	6,33	7,7	15	151,38	57,96	1,44	0,12	0,07	12,35	16/2
	Бигус	150	4,45	4,83	27,15	169,88	88,35	0,9	0,06	-	11,63	№329
	Компот из свежих яблок	150	0,08	0,08	8,33	34,5	2,55	0,35	0,01	-	0,45	№486
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	64,2	10,5	1,17	0,05	0,02	0	
Полдник	Запеканка из творога	100	16,9	9,6	13,2	209	140,67	0,5	0,04	-	0,23	№279
	Молочный соус	50	1,24	2,4	7,4	55	41,77	0,08	0,01	0,05	0,2	2/11
	Кисель	150	0	0	11,25	45,0	2,5	0,02	0	-	0	№484
Итого за 9 день		1280	40,08	39,95	158,95	1163,39	551,02	5,72	0,39	0,23	27,08	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. Цен ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг			№ рецептуры
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C	
День 10												
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	150	3,98	3,83	24,75	133,5	70,24	0,29	0,05	0,08	0,32	5/4
	Кофейный напиток	150	2,25	2,18	10,05	66,75	79,4	0,08	0,02	0,09	0,39	13/10
	Батон нарезной с маслом сливочным	35/5	2,7	5,4	16,5	126,8	1,68	0,02	0	0,01	0,09	1/13
2 завтрак 10ч	Фрукт свежий	95	3,0	1,0	42,0	178,0	16	1,2	0,08	0,1	20	
Обед	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,3	6,96	0,18	0,01	-	0,75	№149
	Щи из свежей капусты со сметаной и с мясом	180	5,22	5,4	6,12	93,6	57,96	1,44	0,12	0,07	10,13	6/2
	Птица в соусе томатном	60	5,7	6,68	1,35	87,75	6,65	0,5	0,02	-	0,38	№367
	Макаронные изделия отварные	100	3,7	3,3	19,7	123	80	0,7	0,04	-	0	№256
	Компот из с/фруктов	150	0,38	0	13,73	54	10,86	0,24	0,01	0,02	37,62	6/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	64,2	10,5	1,17	0,05	0,02	0	
Полдник	Печенье	40	3,32	3,52	30,64	167,1	11,2	0,36	0,04	0,01	0	
	Чай с молоком	150	1,05	1,4	8,4	45,75	39,8	0,05	0,01	0,05	0,2	12/10
Итого за 10 день		1175,0	33,52	33,1	183,77	1143,75	391,25	6,23	0,45	0,45	69,88	
Итого за весь период		12465,0	407,19	408,17	1621,08	12006,11	5056,04	79,33	5,17	5,91	694,48	
Среднее за период		1246,5	40,71	40,81	162,1	1200,61	505,6	7,93	0,51	0,59	69,44	

