

УТВЕРЖДАЮ
заведующий
МБДОУ ЦРР - «Детский сад №78»

Л.П. Пяткова
11.01.2021



**Примерное десятидневное меню
МБДОУ ЦРР - «Детский сад №78»
сезон: весенне-зимний период
возрастная категория: 1,5 – 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак	Каша ячневая на молоке с маслом	150	4,98	5,69	21,1	153	1,46	99
	Кофейный напиток с молоком	165	1,18	1,18	12,83	84,33	0,91	253
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	20,1	82,9	0	
	Масло сливочное	5	0,05	4,5	0,07	33,0	0	6
	Фрукты.	95	0,35	0,03	8,79	43,7	3,68	
	Итого за завтрак	450	8,86	11,6	62,89	396,93	6,05	
обед	Суп «шахтёрский» с мясом.	150	2,49	3,62	11,8	86,4	4,7	101
	Котлета мясная.	50	7,3	5,73	5,11	99,38	0,58	16
	Соус молочный.	20	0,49	1,43	0,88	15,4	0,02	
	Капуста тушёная.	100	2,0	3,77	6,76	73,0	12,2	200
	Свекла отварная.	40	0,09	0,4	8,4	18,4	2,04	
	Компот из сухофруктов	150	0,35	0	17,85	67,5	0,3	241
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	
	Итого за обед	550	15,82	15,15	70,9	454,78	19,84	
полдник	Крендель на сахаре.	50	3,54	6,57	27,87	185,0	0	40
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	3,0	52
	Итого за полдник	200	4,29	6,72	43,02	254,0	3,0	
ужин	Пудинг творожно — рисовый.	205	33,48	18,82	38,88	457,79	0,37	
	Соус молочный сладкий.	20	0,8	0,7	1,6	23,5	0,07	103
	Бифилин	150	4,35	4,8	6,0	88,5	1,28	251
	Хлеб пшеничный	25	2,3	0,2	15,1	59,9	0	
	Итого за ужин	400	40,93	24,52	61,58	629,69	1,72	
Итого за первый день:		1600	69,9	57,99	238,39	1735,4	30,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями.	150	4,39	4,36	14,99	116,25	0,75	44
	Какао на молоке.	165	1,1	1,19	11,91	82,5	1,2	248
	Хлеб пшеничный	35	3,01	0,2	20,1	82,9	0	
	Сыр порционный	5	2,27	2,35	0	17,75	0,25	
	Фрукты.	95	0,35	0,03	8,79	43,7	3,68	
	Итого за завтрак	450	11,12	8,13	55,79	343,1	5,88	
обед	Борщ.	150	1,02	2,94	5,88	154,6	5,04	
	Плов.	160	16,59	5,81	26,76	226,0	0,41	304
	Морковь отварная.	45	0,1	2,3	9,5	11,2	2,3	
	Компот из сухофруктов.	150	0,35	0	17,85	67,5	0,3	241
	Хлеб пшеничный.	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	
	Итого за обед	545	21,16	11,25	80,09	554,0	8,05	
полдник	Булочка «Гребешок».	60	4,9	3,0	34,5	204,6	0	417
	Снежок.	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	251
	Итого за полдник	210	9,25	7,8	40,5	293,1	1,05	
ужин	Рагу из овощей.	200	4,46	8,08	20,32	173,34	28,66	77
	Чай с сахаром.	175	0	0	10,48	35,0	0,32	200
	Хлеб пшеничный.	25	2,3	0,2	15,1	59,2	0	
	Итого за ужин	400	6,76	8,28	45,9	267,54	28,98	
Итого за второй день:	1605	48,29	35,46	222,28	1457,74	43,96		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом.	150	4,16	5,6	19,56	144	1,46	173
	Кофейный напиток с молоком.	165	1,18	1,18	12,83	84,33	0,91	253
	Хлеб пшеничный.	35	2,3	0,2	20,1	82,9	0	
	Масло сливочное.	5	0,04	3,6	0,06	26,4	0	6
	Фрукты.	95	0,35	0,03	8,79	43,7	3,68	
	Итого за завтрак	450	8,03	10,61	61,34	381,33	6,05	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями.	150	1,36	4,38	5,8	71,4	6,7	
	Жаркое подомашнему с курицей.	150	5,81	9,94	11,0	220,45	6,13	153
	Огурец соленый.	20	0,1	0	0,5	3,2	1,0	
	Кисель.	150	0	0	13,5	46,5	0	233
	Хлеб пшеничный.	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	
	Итого за обед	510	10,37	14,52	50,9	436,25	13,83	
полдник	Печенье.	30	2,01	5,0	27,2	165,2	0	
	Снежок.	170	4,35	4,8	6	88,5	1,05	251
	Итого за полдник	200	6,36	9,8	33,2	253,7	1,05	
ужин	Рыба по - польски.	225	23,34	19,32	94,48	350,9	8,45	65
	Чай с молоком.	150	0,04	0	9,1	35,0	1,6	
	Хлеб пшеничный	25	2,3	0,2	15,1	59,2	0	
	Итого за ужин	400	25,68	19,52	118,68	445,1	10,05	
Итого за третий день:		1560	50,44	54,45	264,12	1516,38	30,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
завтрак	Каша гречневая на молоке с маслом.	150	5,25	7,75	18,75	166,7	1,12	64
	Какао на молоке.	160	1	1,08	10,83	75	1,17	248
	Хлеб пшеничный.	35	3,0	0,2	20,1	82,9	0	
	Масло сливочное.	6	0,06	5,4	0,09	39,6	0	6
	Сыр порционный.	4	1,82	1,88	0	14,2	0,2	
	Фрукты.	95	0,35	0,03	8,79	43,7	3,68	
	Итого за завтрак	450	11,48	16,34	58,56	422,1	6,17	
обед	Суп картофельный с бобовыми.	150	1,36	4,38	5,8	71,4	6,7	
	Тефтели из говядины.	50	4,83	6,78	5,22	107,5	0,56	174
	Соус молочный.	20	0,5	2,0	1,5	35,0	0,05	
	Макаронные изделия отварные с овощами.	100	3,56	4,64	20,97	135,33	3,97	195
	Свекла отварная.	40	0,08	0,44	8,4	18,4	2,0	
	Компот из сухофруктов.	150	0,35	0	17,85	67,5	0,3	241
	Хлеб пшеничный.	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	
	Итого за обед	550	13,78	18,44	79,84	529,83	13,58	
полдник	Пряник.	40	2,9	3,0	18,8	152,6	0	
	Снежок.	160	4,64	5,12	6,4	94,4	1,36	251
	Итого за полдник	200	7,54	8,12	25,2	247,0	1,36	
	Гуляш из печени.	60	2,5	5,7	1,85	123,6	0,6	152
	Картофельное пюре.	120	1,44	4,19	14,45	113,6	14,36	206
Чай с лимоном.	150	0,04	0	9,1	35,0	1,6		
Хлеб пшеничный.	25	2,3	0,2	15,1	59,2	0		
Итого за ужин	355	6,28	10,09	40,5	331,4	16,56		
Итого за четвертый день:		1555	39,08	52,99	204,1	1530,33	37,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом.	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,95	96
	Кофейный напиток с молоком.	165	1,18	1,18	12,83	84,33	0,91	253
	Хлеб пшеничный.	35	3,0	0,2	20,1	82,9	0	
	Сыр порционный.	5	2,27	2,35	0	17,75	0,25	
	Фрукты.	95	0,35	0,03	8,79	43,7	3,68	
	Итого за завтрак	450	12,06	9,83	63,09	388,43	6,79	
	обед	Суп овощной со сметаной.	150	1,86	5,55	11,77	94,49	4,42
Бефстроганов из отварного мяса.		60	18,4	17,3	3,5	249,3		
Гречка.		100	3,0	4,27	14,6	175,33	0	186
Морковь отварная.		45	0,1	0,45	9,45	20,7	2,25	
Компот из сухофруктов		150	0,35	0	17,85	67,5	0,3	241
Хлеб пшеничный		40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	
Итого за обед		545	26,81	27,77	77,27	702,02	6,97	
Ватрушка с повидлом		60	3,8	3,69	13,98	136,3	0,26	
Сок.		150	0,75	0,15	15,15	69	3,0	52
Итого за полдник		210	4,55	3,84	29,13	205,3	3,26	
ужин	Сырники из творога.	175	10,08	11,45	36,08	377,2	0,49	130
	Соус фруктовый.	20	0,02	0	2,4	8,7	0	
	Хлеб пшеничный.	25	2,3	0,2	15,1	59,2	0	
	Снежок.	180	4,35	4,8	6	88,5	1,05	251
	Итого за ужин	400	16,75	16,45	59,58	533,6	1,54	
Итого за пятый день:	1605	60,17	57,89	229,07	1829,35	18,56		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
завтрак	Каша манная на молоке с маслом	150	4,66	5,6	18,82	144,0	1,95	88
	Кофейный напиток на молоке	165	1,18	1,18	12,83	84,33	0,91	253
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	20,1	82,9	0	
	Масло сливочное	5	0,05	4,5	0,07	33	0	6
	Фрукты.	95	0,35	0,03	8,79	43,7	3,68	
	Итого за завтрак	450	8,54	11,51	60,61	387,93	6,54	
обед	Суп-уха.	150	4,24	5,2	20,24	112,8	9,64	41
	Капуста тушеная с мясом	180	9	7,5	7,36	255	19	200
	Морковь отварная.	30	0,08	0,38	7,13	15,53	1,73	
	Компот из сухофруктов	150	0,35	0	17,85	67,5	0,3	241
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	
	Итого за обед	550	16,77	13,28	72,68	545,53	30,67	
полдник	Булочка домашняя	60	4,71	5,85	35,8	223,7	0	
	Сок.	150	0,75	0,15	15,15	69	3,0	52
	Итого за полдник	210	5,46	6,0	50,95	292,7	3,0	
ужин	Пудинг творожный с изюмом.	150	16,24	17,59	29,08	369,96	0,40	128
	Соус молочный.	20	0,8	0,7	1,6	23,5	0,1	113
	Бифилин.	180	4,35	4,8	6	88,5	1,05	251
	Хлеб пшеничный	25	2,3	0,2	15,1	59,2	0	
	Итого за ужин	375	23,69	23,29	51,78	541,16	1,55	
Итого за шестой день:		1585	54,46	54,08	236,02	1767,32	41,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
завтрак	Суп молочный с крупой.	150	4,32	4,97	13,71	149,8	0,88	43
	Какао на молоке.	165	1,1	1,19	11,91	82,5	1,2	248
	Хлеб пшеничный.	35	3,0	0,2	20,1	82,9	0	
	Сыр порционный.	5	2,27	2,35	0	17,75	0,25	
	Фрукты.	95	0,35	0,03	8,79	43,7	3,68	
	Итого за завтрак	450	11,04	8,74	54,51	376,65	6,01	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	150	1,18	3,5	4,46	59,19	7,68	
	Биточки из мяса говядины.	50	5,03	5,73	5,11	99,38	0,58	161
	Соус сметанный.	20	0,33	0,96	0,59	15,33	0,01	115а
	Горошница.	100	0,4	2,2	1,7	102,69	10	
	Свекла отварная.	30	0,07	0,3	6,3	13,8	1,5	
	Компот из сухофруктов.	150	0,35	0	17,85	67,5	0,3	157
	Хлеб пшеничный.	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	
	Итого за обед	540	10,46	12,89	56,11	452,59	20,07	
полдник	Сушка на сметане.	60	4,5	9,75	24,92	159,5	0,19	274
	Снежок.	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	251
	Итого за полдник	210	8,85	14,55	30,92	248,0	1,24	
ужин	Овощная солянка.	200	5,0	6,76	16,85	226,51	34,4	77
	Чай с сахаром.	175	0,05	0	10,62	40,83	1,87	
	Хлеб пшеничный	25	2,3	0,2	15,1	59,2	0	
	Итого за ужин	400	7,35	6,96	42,57	326,54	36,27	
Итого за седьмой день:		1600	37,7	43,14	184,11	1403,74	63,59	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
завтрак	Каша «Дружба» на молоке с маслом.	150	2,66	5,79	20,78	150,75	1,95	84
	Кофейный напиток на молоке.	160	1,15	1,15	12,45	81,78	0,88	253
	Хлеб пшеничный.	35	2,3	0,2	20,1	82,9	0	
	Масло сливочное.	5	0,04	3,6	0,06	26,4	0	6
	Сыр порционный.	5	2,27	2,35	0	17,75	0,25	
	Фрукты.	95	0,35	0,03	8,79	43,7	3,68	
	Итого за завтрак	450	8,77	13,12	62,18	403,28	6,76	
обед	Суп картофельный с клёцками.	150	2,32	4,02	11,35	104,7	3,98	37
	Кнели из кур с рисом.	50	7,03	4,73	6,32	178,07	0,58	312
	Свекла тушенная в сметане	100	2,1	4,4	10,0	145,9	4,4	134
	Морковь отварная.	30	0,07	0,3	6,3	13,8	1,5	
	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	0	233
	Хлеб пшеничный.	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	
	Итого за обед	520	14,62	14,02	67,57	583,67	10,46	
полдник	Батон с повидлом.	20/15	0,6	0,7	28,27	132,85	0	
	Снежок.	165	4,22	4,6	5,8	85,9	1,02	251
	Итого за полдник	200	4,82	5,3	34,07	218,75	1,02	
ужин	Рыба тушенная с овощами.	200	19,38	13,51	8,86	232,4	35,3	144
	Чай с лимоном.	175	0,05	0	10,62	54,95	1,8	200
	Хлеб пшеничный.	25	2,3	0,2	15,1	59,2	0	
	Итого за ужин	400	21,73	13,71	34,58	346,55	37,1	
Итого за восьмой день:		1570	49,94	46,15	198,4	1552,25	55,34	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
завтрак	Каша геркулесовая на молоке с маслом.	150	4,76	6,38	16,4	140,25	1,46	93
	Какао на молоке.	165	1,1	1,19	11,91	82,5	1,2	248
	Хлеб пшеничный	35	3,0	0,2	20,1	82,9	0	
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	26,4	0	6
	Фрукты.	95	0,35	0,03	8,79	43,7	3,68	
	Итого за завтрак	450	9,25	11,4	57,26	375,75	6,34	
обед	Суп свекольник.	150	3,38	5,2	11,03	116,11	7,97	65
	Мясной рулет.	70	2,73	5,4	4,4	73,5	0	
	Соус молочный.	20	0,49	1,43	0,88	20,7	0,02	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	100	2,56	4,64	16,97	135,33	3,97	352
	Огурчик соленый.	20	0,1	0	0,5	3,2	1,0	
	Компот из сухофруктов.	150	0,35	0	17,85	67,5	0,3	241
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	
	Итого за обед	550	12,71	16,87	71,73	511,04	13,26	
полдник	Вафли.	20	0,75	6,1	12,5	108,5	0	
	Сок.	180	0,75	0,15	15,15	69	3,0	52
	Итого за полдник	200	1,5	6,25	27,65	177,5	3,0	
ужин	Рыбные котлеты.	70	6,83	3,81	24,8	99,75	0,42	134
	Соус молочно-сметанный.	20	0,3	0,05	1,2	48,92	1,9	
	Морковная икра.	100	1,4	7,32	1,32	69,78	3,3	75
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,2	18,1	71,0	0	
	Снежок.	180	4,35	4,8	6	88,5	1,05	251
	Итого за ужин	400	15,58	16,18	51,42	377,95	6,67	
Итого за девятый день:		1600	39,04	50,7	208,06	1442,24	29,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом.	150	5,26	6,07	20,29	159,75	1,46	91
	Кофейный напиток на молоке	165	1,18	1,18	12,83	84,33	0,91	253
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	20,1	82,9	0	
	Сыр порционный	5	2,27	2,35	0	17,75	0,25	
	Фрукты.	95	0,35	0,03	8,79	43,7	3,68	
	Итого за завтрак	450	11,36	9,83	62,01	388,43	6,3	
обед:	Суп рассольник.	150	2,46	3,6	20,57	97,08	6,15	33
	Кнели из мяса говядины.	50	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58	
	Соус молочный.	20	0,49	1,43	0,88	20,7	0,02	
	Картофельное пюре с капустой.	120	0,24	3,8	15,47	105,1	7,2	
	Свекла отварная.	30	0,07	0,3	6,3	13,8	1,5	
	Компот из сухофруктов.	150	0,35	0	17,85	67,5	0,3	241
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	
	Итого за обед	560	13,74	15,06	86,28	498,26	15,75	
полдник	Булочка «Веснушка»	60	5,1	4,9	29,8	187,7	0	
	Снежок.	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	251
	Итого за полдник	210	9,45	9,7	35,8	276,2	1,05	
ужин	Ленивые вареники.	150	10,75	12,5	13,5	296,1	0,2	
	Чай с молоком.	170	0,04	0	9,1	35,0	1,6	
	Хлеб пшеничный	25	2,3	0,2	15,1	59,2	0	
	Итого за ужин	345	13,09	12,7	37,7	390,3	1,8	
Итого за десятый день		1565	47,64	47,29	221,79	1553,19	24,9	

Итого за весь период		15845	496,66	500,14	2206,34	15787,94	376,64	
Среднее значение за период			42	47	203	1400	45	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			208	106	109	113	84	