

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ ДС № 26

Буденновска

(название учреждения)

М.П. Титкова

(подпись, Ф.И.О.)

« 30 » марта 2021 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для дошкольных образовательных учреждений  
на весеннее-летний сезон.  
(возрастная категория от 1,5 до 3 лет)

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АБМО**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак:</b>							
	<b>Каша жидкая молочная манная с сахаром</b>	<b>150/5</b>	4,52	3,40	30,06	168,92	181
	<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>10/30</b>	2,45	7,55	14,62	136,23	1
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>150</b>	2,15	1,46	15,5	84	395
<b>Итого:</b>		<b>345</b>	<b>9,12</b>	<b>12,41</b>	<b>60,18</b>	<b>389,15</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	-	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	399
<b>Обед:</b>							
	<b>Борщ из св. капусты с картофелем</b>	<b>180</b>	1,31	3,54	9,2	73,90	57
	<b>Рыба, тушенная с овощами</b>	<b>50/50</b>	9,10	4,80	4,80	98,80	229
	<b>Пюре картофельное</b>	<b>120</b>	2,45	3,84	16,34	109,73	321
	<b>Икра кабачковая</b>	<b>40</b>	0,56	1,92	3,4	33,12	50
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	3,04	0,36	19,88	94,92	
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>	0,33	-	20,83	84,64	376
<b>Итого:</b>		<b>630</b>	<b>16,79</b>	<b>14,46</b>	<b>74,45</b>	<b>495,11</b>	
<b>Полдник:</b>							
	<b>Печенье</b>	<b>30</b>	2,93	2,97	20,4	120,05	
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>	0,04	-	6,99	28	392
<b>Итого:</b>		<b>180</b>	<b>2,97</b>	<b>2,97</b>	<b>27,39</b>	<b>148,05</b>	
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1255</b>	<b>29,38</b>	<b>29,84</b>	<b>172,12</b>	<b>1074,71</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак:</b>	<b>Каша жидкая молочная пшеничная с маслом</b>	<b>150/5</b>	6,0	5,96	23,51	171,68	185
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	1,90	0,23	12,43	59,40	
	<b>Бутерброд с повидлом</b>	<b>5/20/30</b>	2,49	3,93	27,56	155,57	2
	<b>Какао с молоком</b>	<b>150</b>	3,15	2,72	12,96	89	397
<b>Итого:</b>		<b>385</b>	<b>13,54</b>	<b>12,84</b>	<b>76,46</b>	<b>475,65</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>		<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	399
<b>Обед:</b>							
	<b>Суп картофельный с фасолью</b>	<b>180</b>	3,68	3,85	11,62	95,85	81
	<b>Зразы, рубленые из говядины с соусом красным основным</b>	<b>60/30</b>	7,71	11,06	10,89	173,94	274
	<b>Гарнир каша вязкая пшеничная</b>	<b>120</b>	3,19	3,40	19,64	122,4	314
	<b>Капуста тушеная</b>	<b>40</b>	0,83	1,30	3,77	30,06	336
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	3,04	0,36	19,88	94,92	
	<b>Кисель из концентрата</b>	<b>150</b>	0,23	-	18,2	73,72	948
<b>Итого:</b>		<b>620</b>	<b>18,68</b>	<b>19,97</b>	<b>84</b>	<b>590,89</b>	
<b>Полдник:</b>							
	<b>Оладьи со сметаной</b>	<b>80/20</b>	6,58	4,46	41,25	231,46	449
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>	0,04	-	6,99	28	392
<b>Итого:</b>		<b>245</b>	<b>5,21</b>	<b>3,49</b>	<b>35,22</b>	<b>193</b>	
<b>Итого за 2 день</b>		<b>1350</b>	<b>37,93</b>	<b>36,3</b>	<b>205,78</b>	<b>1301,94</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 3							
<b>Завтрак:</b>							
	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,5	4,11	12,8	106	94
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	59,39	
	Бутерброд с сыром	5/15/30	5,77	8,33	14,95	157,85	3
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	394
<b>Итого:</b>		<b>375</b>	<b>14,82</b>	<b>15</b>	<b>51,49</b>	<b>400,24</b>	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	399
<b>Обед:</b>							
	Суп картофельный с лапшой домашней	180	1,94	2,04	12,34	75,60	82
	Птица отварная, с маслом	60/5	12,81	8,59	0,81	131,74	288
	Рис отварной	120	2,92	4,30	29,36	168,0	314
	Морковь отварная с маслом	40	0,53	1,04	2,07	19,72	320
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	20,83	84,64	376
<b>Итого:</b>		<b>595</b>	<b>21,57</b>	<b>16,33</b>	<b>85,29</b>	<b>574,62</b>	
<b>Полдник:</b>							
	Пряник	40	2,04	1,36	31,04	144,56	
	Кефир 2,5% жирности	150	4,35	3,75	6,0	75	401
		<b>190</b>	<b>6,39</b>	<b>5,11</b>	<b>37,04</b>	<b>219,56</b>	
<b>Итого:</b>		<b>1260</b>	<b>43,28</b>	<b>36,44</b>	<b>183,92</b>	<b>1236,82</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак:</b>							
	Каша вязкая молочная из хл. «Геркулес» с сахаром	150/5	6,47	7,83	28,68	211,07	173
	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	69,88	395
<b>Итого:</b>		<b>345</b>	<b>11,26</b>	<b>17,38</b>	<b>53,93</b>	<b>417,18</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	399
<b>Обед:</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,51	6,15	61,20	67
	Тефтеля из говядины с соусом красным основным	60/30	8,0	9,81	10,27	161,37	286/824
	Гарнир каша вязкая пшенная	120	3,36	4,01	19,15	126,0	314
	Икра свекольная	40	0,96	1,84	5,0	40,0	54
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	
	Кисель из концентрата	150	0,23	-	18,2	73,72	948
<b>Итого:</b>		<b>620</b>	<b>16,85</b>	<b>19,53</b>	<b>78,65</b>	<b>557,21</b>	
<b>Полдник:</b>	Омлет натуральный с	60/5	7,48	9,83	1,48	124,31	215
	Зеленый горошек	30	0,06	-	9,99	40,2	
	Чай с сахаром	150/7	0,04	-	6,99	28	392
<b>Итого:</b>	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	<b>3,04</b>	<b>0,36</b>	<b>19,88</b>	<b>94,93</b>	
<b>Итого за 4 дня</b>		<b>1255</b>	<b>29,93</b>	<b>38,03</b>	<b>181,71</b>	<b>1188,15</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак:</b>							
	<b>Каша вязкая молочная рисовая с маслом</b>	<b>150/5</b>	4,46	5,17	32,63	194,89	173
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	1,90	0,23	12,43	59,40	
	<b>Бутерброд с повидлом</b>	<b>5/20/30</b>	2,49	3,93	27,56	155,57	2
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150/7</b>	0,04	-	6,99	28	392
<b>Итого:</b>		<b>385</b>	<b>8,89</b>	<b>9,33</b>	<b>79,61</b>	<b>437,86</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>		<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	399
<b>Обед:</b>							
	<b>Суп картофельный с перловой крупой</b>	<b>180</b>	1,81	2,02	12,24	74,34	80
	<b>Биточек из говядины с соусом красным основным</b>	<b>60/30</b>	9,14	7,5	10,42	145,74	282/824
	<b>Гарнир макароны отварные</b>	<b>120</b>	4,56	4,94	21,82	150,0	317
	<b>Икра кабачковая</b>	<b>40</b>	0,56	1,92	3,4	33,12	50
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	3,04	0,36	19,88	94,92	
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>	0,33	-	20,83	84,64	376
<b>Итого:</b>		<b>620</b>	<b>19,44</b>	<b>16,74</b>	<b>88,59</b>	<b>582,76</b>	
<b>Полдник:</b>							
	<b>Запеканка из творога с морковью, с соусом молочным</b>	<b>60/20</b>	7,03	6,55	14,12	144,4	238
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150/7</b>	0,04	-	6,99	28	392
<b>Итого:</b>		<b>230</b>	<b>7,07</b>	<b>6,55</b>	<b>21,11</b>	<b>172,4</b>	
<b>Итого за 5 день</b>		<b>1335</b>	<b>35,9</b>	<b>32,62</b>	<b>199,41</b>	<b>1235,42</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак:</b>	<b>Каша жидкая молочная манная с сахаром</b>	<b>150/5</b>	4,52	3,40	30,06	168,92	181
	<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>10/30</b>	2,45	7,55	14,62	136,23	1
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>150</b>	2,15	1,46	15,5	84	395
<b>Итого:</b>		<b>345</b>	<b>9,12</b>	<b>12,41</b>	<b>60,18</b>	<b>389,15</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>		<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	399
<b>Обед:</b>							
	<b>Борщ из свежей капусты с картофелем</b>	<b>180</b>	1,31	3,54	9,2	73,90	57
	<b>Котлета рыбная с соусом красным основным</b>	<b>60/30</b>	7,65	6,08	5,37	106,97	255
	<b>Гарнир пюре картофельное</b>	<b>120</b>	2,45	3,84	16,34	109,73	321
	<b>Морковь отварная с маслом</b>	<b>40</b>	0,53	1,04	2,07	19,72	320
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	3,04	0,36	19,88	94,92	
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>	0,33	-	20,83	84,64	376
<b>Итого:</b>		<b>620</b>	<b>15,31</b>	<b>14,86</b>	<b>73,69</b>	<b>489,88</b>	
<b>Полдник:</b>							
	<b>Печенье</b>	<b>30</b>	2,93	2,97	20,4	120,05	
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>	0,04	-	6,99	28	392
<b>Итого:</b>		<b>180</b>	<b>2,97</b>	<b>2,97</b>	<b>27,39</b>	<b>148,05</b>	
<b>Итого за 6 день</b>		<b>1245</b>	<b>27,9</b>	<b>30,24</b>	<b>171,36</b>	<b>1069,48</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 7							
<b>Завтрак:</b>							
	Каша вязкая молочная из хл. «Геркулес» с маслом	150/5	6,47	7,83	28,68	211,07	173
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,40	
	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	2
	Чай с сахаром	150/7	0,04	-	6,99	28	392
<b>Итого:</b>		<b>385</b>	<b>10,9</b>	<b>11,99</b>	<b>75,66</b>	<b>454,04</b>	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	399
<b>Обед:</b>							
	Суп картофельный с пшеном	180	1,74	2,27	11,43	73,2	80
	Биточек из говядины с соусом	60/30	9,14	7,5	10,42	145,74	282/824
	Каша вязкая гречневая	120	3,66	4,0	16,42	116,4	314
	Капуста тушеная	40	0,83	1,30	3,77	30,06	336
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	
	Кисель из концентрата	150	0,23	-	18,2	73,72	948
<b>Итого:</b>		<b>620</b>	<b>18,64</b>	<b>15,43</b>	<b>80,12</b>	<b>534,04</b>	
<b>Полдник:</b>							
	Оладьи с молоком сгущенным	80/15	5,17	3,49	28,23	165,00	449
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	394
<b>Итого:</b>		<b>245</b>	<b>7,82</b>	<b>5,82</b>	<b>39,54</b>	<b>242</b>	
<b>Итого за 7 день</b>		<b>1350</b>	<b>37,86</b>	<b>33,24</b>	<b>205,42</b>	<b>1272,48</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак:</b>							
	Суп молочный с вермишелью	<b>150</b>	4,31	3,91	14,13	108,95	93
	Хлеб пшеничный	<b>25</b>	1,90	0,23	12,43	59,40	
	Бутерброд с сыром	<b>5/15/30</b>	5,77	8,33	14,95	157,85	3
	Какао с молоком	<b>150</b>	3,15	2,72	12,96	89	397
<b>Итого:</b>		<b>375</b>	<b>15,13</b>	<b>15,19</b>	<b>54,47</b>	<b>415,2</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок фруктовый	<b>100</b>	<b>0,5</b>	-	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	399
<b>Обед:</b>							
	Суп картофельный с горохом	<b>180</b>	3,68	3,85	11,62	95,85	81
	Плов из птицы	<b>60/100</b>	15,58	18,02	25,5	326,50	291
	Икра свекольная	<b>40</b>	0,96	1,84	5,0	40,0	54
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	3,04	0,36	19,88	94,92	
	Компот из сухофруктов	<b>150</b>	0,33	-	20,83	84,64	376
<b>Итого:</b>		<b>570</b>	<b>23,59</b>	<b>24,07</b>	<b>82,83</b>	<b>641,91</b>	
<b>Полдник:</b>							
	Яйцо вареное	<b>1/40</b>	5,1	4,6	0,3	63,0	213
	Икра кабачковая	<b>40</b>	0,56	1,92	3,4	33,12	50
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,28	0,27	14,91	71,2	
	Чай с сахаром	<b>150/7</b>	0,04	-	6,99	28	392
<b>Итого:</b>		<b>260</b>	<b>7,98</b>	<b>6,79</b>	<b>25,6</b>	<b>195,32</b>	
<b>Итого за 8 день</b>		<b>1305</b>	<b>47,2</b>	<b>46,05</b>	<b>173</b>	<b>1294,83</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак:</b>							
	Каша жидкая молочная пшеничная с сахаром	150/5	6,06	3,24	28,48	167,32	182
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,40	
	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	1
	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	392
<b>Итого:</b>		<b>370</b>	<b>10,45</b>	<b>11,02</b>	<b>62,52</b>	<b>390,95</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	399
<b>Обед:</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,51	6,15	61,20	67
	Тефтели из говядины с соусом красным основным	90	8,0	9,81	10,27	161,37	286/824
	Гарнир каша вязкая пшеничная	120	3,19	3,40	19,64	122,4	314
	Зеленый горошек консервированный	40	1,28	0,08	2,60	16,24	306
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	
	Кисель из концентрата	150	0,23	-	18,2	73,72	948
<b>Итого:</b>		<b>620</b>	<b>17</b>	<b>17,16</b>	<b>76,74</b>	<b>529,85</b>	
<b>Полдник:</b>							
	Пряник	40	2,04	1,36	31,04	144,56	
	Кефир 2,5% жирности	150	4,35	3,75	6,0	75,00	401
<b>Итого:</b>		<b>190</b>	<b>6,39</b>	<b>5,11</b>	<b>37,04</b>	<b>219,56</b>	
<b>Итого за 9 день</b>		<b>1280</b>	<b>34,34</b>	<b>33,29</b>	<b>186,4</b>	<b>1182,76</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак:</b>							
	<b>Каша вязкая молочная рисовая с сахаром</b>	<b>150/5</b>	4,46	5,17	32,63	194,89	174
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	1,90	0,23	12,43	59,40	
	<b>Бутерброд с повидлом</b>	<b>5/20/30</b>	2,49	3,93	27,56	155,57	2
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>	0,04	-	6,99	28	392
<b>Итого:</b>		<b>385</b>	<b>8,89</b>	<b>9,33</b>	<b>79,61</b>	<b>437,86</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>		<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	399
<b>Обед:</b>							
	<b>Суп картофельный с перловой крупой</b>	<b>180</b>	1,81	2,02	12,24	74,34	80
	<b>Шницель из говядины с соусом красным основным</b>	<b>60/30</b>	9,14	7,5	10,42	145,74	282/824
	<b>Гарнир макароны отварные</b>	<b>120</b>	4,56	4,94	21,82	150,0	317
	<b>Икра кабачковая</b>	<b>40</b>	0,56	1,92	3,4	33,12	50
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	3,04	0,36	19,88	94,92	
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>	0,33	-	20,83	84,64	376
<b>Итого:</b>		<b>620</b>	<b>19,44</b>	<b>16,74</b>	<b>88,59</b>	<b>582,76</b>	
<b>Полдник:</b>							
	<b>Пудинг из творога с молоком сгущенным</b>	<b>80/20</b>	12,67	11,61	20,10	235,57	235
	<b>Молоко кипяченое</b>	<b>150</b>	4,58	4,08	7,58	85	400
<b>Итого:</b>		<b>190</b>	<b>5,86</b>	<b>5,2</b>	<b>39,62</b>	<b>228,36</b>	
<b>Итого за 10 день</b>		<b>1295</b>	<b>34,69</b>	<b>31,27</b>	<b>217,92</b>	<b>1291,38</b>	

	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>					
<b>Итого: за 10 дней</b>	<b>3695</b>	<b>114,73</b>	<b>129,23</b>	<b>658,43</b>	<b>4256,28</b>
<b>Среднедневное значение</b>	<b>369,50</b>	<b>11,47</b>	<b>12,92</b>	<b>65,84</b>	<b>425,63</b>
<b>2-ой завтрак</b>					
<b>Итого: за 10 дней</b>	<b>1000</b>	<b>5</b>	<b>-</b>	<b>101</b>	<b>424</b>
<b>Среднедневное значение</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>
<b>Обед</b>					
<b>Итого: за 10 дней</b>	<b>6135</b>	<b>187,31</b>	<b>175,29</b>	<b>812,95</b>	<b>5579,03</b>
<b>Среднедневное значение</b>	<b>613,5</b>	<b>18,731</b>	<b>17,529</b>	<b>81,295</b>	<b>557,903</b>
<b>Полдник</b>					
<b>Итого: за 10 дней</b>	<b>2100</b>	<b>53,98</b>	<b>45,13</b>	<b>328,98</b>	<b>1937,66</b>
<b>Среднедневное значение</b>	<b>210</b>	<b>5,398</b>	<b>4,513</b>	<b>32,898</b>	<b>193,766</b>
<b>Итого: за 10 дней</b>	<b>12930</b>	<b>358,41</b>	<b>347,32</b>	<b>1897,04</b>	<b>12148</b>
<b>Среднедневное значение</b>	<b>1293</b>	<b>35,841</b>	<b>34,732</b>	<b>189,704</b>	<b>1214,8</b>

Ъ