

УТВЕРЖДАЮ:

заведующий МДОУ ДС № 26

Буденновска

(название учреждения)

ДС № 26

В.П. Титкова

(подпись, Ф.И.О.)

января 2021 г.

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

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АБМР

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 1								
Завтрак:								
	Каша жидкая молочная манная с сахаром	150/5	4,52	3,40	30,06	168,92	0,75	181
	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	-	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,15	1,46	15,5	84	0,28	395
Итого:		345	9,12	12,41	60,18	389,15	1,03	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	399
Обед:								
	Борщ из св. капусты с картофелем	200	1,46	3,93	10,19	81,97	8,23	57
	Рыба, тушенная с овощами	50/50	9,10	4,80	4,80	98,80	6,10	229
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,44	12,1	321
	Икра кабачковая	40	0,56	1,92	3,4	33,12	3,2	50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	20,83	84,64	0,3	376
Итого:		630	16,53	14,21	72,72	484,89	29,93	
Полдник:								
	Печенье	30	2,93	2,97	20,4	120,05	-	
	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	0,02	392
Итого:		180	2,97	2,97	27,39	148,05	0,02	
Итого за 1 день		1280	29,12	29,59	170,4	1064	32,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 2								
Завтрак:	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом	150/5	6,0	5,96	23,51	171,68	0,75	185
	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	0,10	2
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	397
Итого:		385	13,54	12,84	76,46	475,65	2,05	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	2	399
Обед:								
	Суп картофельный с фасолью	200	4,09	4,28	12,91	106,52	4,65	81
	Зразы, рубленые из говядины с соусом красным основным	60/30	7,71	11,06	10,89	173,94	2,01	274
	Гарнир каша вязкая пшеничная	100	2,66	2,83	16,37	102		314
	Капуста тушеная	40	0,83	1,30	3,77	30,06	6,9	336
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	
	Кисель из концентрата	150	0,23	-	18,2	73,72	-	948
Итого:		620	18,56	19,83	82,02	581,16	13,56	
Полдник:								
	Оладьи со сметаной	100/20	5,17	3,49	28,23	165,00	0,15	449
	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	0,02	392
Итого:		270	5,21	3,49	35,22	193	0,17	
Итого за 2 день		1375	37,81	36,16	203,8	1292,2	17,78	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 3								
Завтрак:								
	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,5	4,11	12,8	106	0,68	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	0,11	3
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
Итого:		375	14,82	15	51,49	400,24	1,98	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	399
Обед:								
	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,15	2,27	13,71	84,0	6,6	82
	Птица отварная, с маслом	70/5	14,94	10,02	0,94	153,70	0,35	288
	Рис отварной	100	2,66	2,83	16,37	102	-	314
	Морковь отварная с маслом	40	0,53	1,04	2,07	19,72	1,48	320
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	20,83	84,64	0,3	376
Итого:		605	23,65	16,52	73,8	538,98	8,73	
Полдник:								
	Пряник	40	2,04	1,36	31,04	144,56	-	
	Кефир 2,5% жирности	180	5,22	4,50	7,20	90	1,26	401
		220	7,26	5,86	38,24	234,56	1,26	
Итого:		1300	46,23	37,38	173,6	1216	13,97	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 4								
Завтрак:								
	Каша вязкая молочная из хл. «Геркулес» с сахаром	150/5	6,47	7,83	28,68	211,07	0,75	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	0,98	395
Итого:		345	11,26	17,38	53,93	417,18	1,73	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	2	399
Обед:								
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,8	68	14,8	67
	Тефтеля из говядины с соусом красным основным	60/30	8,0	9,81	10,27	161,37	2,42	286/824
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,44	12,1	321
	Икра свекольная	40	0,96	1,84	5,0	40,0	2,7	54
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	
	Кисель из концентрата	150	0,23	-	18,2	73,72	-	948
Итого:		620	15,67	19,11	73,77	529,45	32,02	
Полдник:								
	Омлет натуральный с маслом сливочным	60/5	5,73	11,04	1,10	127	0,10	215
	Горошек зеленый консервированный	30	0,96	0,06	1,95	12,18	3,0	306
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	-	
	Чай с сахаром	150/7	0,04	-	6,99	28	0,02	392
Итого:		275	9,01	11,37	24,95	238,38	3,12	
Итого за 4 день		1340	36,44	47,86	162,75	1227,4	38,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 5								
Завтрак:								
	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	150/5	4,46	5,17	32,63	194,89	0,75	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	0,10	2
	Чай с сахаром	150/7	0,04	-	6,99	28	0,02	392
Итого:		385	8,89	9,33	79,61	437,86	0,87	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	2	399
Обед:								
	Рассольник ленинградский	200	1,66	4,07	11,82	90,55	9,45	76
	Биточек из говядины с соусом красным основным	60/30	9,14	7,5	10,42	145,74	0,42	282/824
	Гарнир макароны отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,33	-	317
	Икра кабачковая	40	0,56	1,92	3,4	33,12	3,2	50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	20,83	84,64	0,3	376
Итого:		620	18,41	16,86	83,98	561,3	13,37	
Полдник:								
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	80/20	13,55	10,31	30,66	269,63	0,35	237
	Чай с сахаром	150/7	0,04	-	6,99	28	0,02	392
Итого:		250	13,59	10,31	37,65	297,63	0,37	
Итого за 5 день		1355	41,39	36,5	211,34	1339,2	16,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 6								
Завтрак:	Каша жидкая молочная манная с сахаром	150/5	4,52	3,40	30,06	168,92	0,75	181
	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	-	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,15	1,46	15,5	84	0,28	395
Итого:		345	9,12	12,41	60,18	389,15	1,03	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	2	399
Обед:								
	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,46	3,93	10,19	81,97	8,23	57
	Шницель рыбный натуральный с маслом	60/5	9,35	10,42	4,78	150,30	3,5	258
	Гарнир пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,44	12,1	321
	Морковь отварная с маслом	40	0,53	1,04	2,07	19,72	1,48	320
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	20,83	84,64	0,3	376
Итого:		595	16,75	18,95	71,37	522,99	25,61	
Полдник:								
	Печенье	30	2,93	2,97	20,4	120,05	-	
	Сок фруктовый	150	0,04	-	6,99	28	0,02	392
Итого:		180	3,98	3,27	37,5	195,05	11,1	
Итого за 6 день		1220	30,35	34,63	179,15	1149,59	39,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 7								
Завтрак:								
	Каша вязкая молочная из хл. «Геркулес» с маслом	150/5	6,47	7,83	28,68	211,07	0,75	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	0,10	2
	Чай с сахаром	150/7	0,04	-	6,99	28	0,02	392
Итого:		385	10,9	11,99	75,66	454,04	0,87	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	2	399
Обед:								
	Суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	11,43	73,2	6,6	80
	Биточек из говядины с соусом	60/30	9,14	7,5	10,42	145,74	0,42	282/824
	Каша вязкая гречневая	100	3,05	3,34	13,68	97	-	314
	Капуста тушеная	40	0,83	1,30	3,77	30,06	6,9	336
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	
	Кисель из концентрата	150	0,23	-	18,2	73,72	-	948
Итого:		620	18,03	14,77	77,38	514,64	13,92	
Полдник:								
	Оладьи с молоком сгущенным	80/15	5,17	3,49	28,23	165,00	0,15	449
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
Итого:		245	7,82	5,82	39,54	242	1,34	
Итого за 7 день		1350	37,25	32,58	202,68	1253,1	18,13	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 8								
Завтрак:								
	Суп молочный с вермишелью	150	4,31	3,91	14,13	108,95	0,68	93
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,40	-	
	Бутерброд с сыром	5/15/30	5,77	8,33	14,95	157,85	0,11	3
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	397
Итого:		375	15,13	15,19	54,47	415,2	1,99	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	2	399
Обед:								
	Суп картофельный с горохом	200	4,09	4,28	12,91	106,5	4,65	81
	Плов из птицы	70/100	16,55	19,15	27,09	346,91	2,35	291
	Икра свекольная	40	0,96	1,84	5,0	40,0	2,7	54
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	20,83	84,64	0,3	376
Итого:		600	24,97	25,63	85,71	672,97	10	
Полдник:								
	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0	-	213
	Икра кабачковая	40	0,56	1,92	3,4	33,12	3,2	50
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	-	
	Чай с сахаром	150/7	0,04	-	6,99	28	0,02	392
Итого:		260	7,98	6,79	25,6	195,32	3,22	
Итого за 8 день		1335	48,58	47,61	175,88	1325,9	17,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 9								
Завтрак:								
	Каша жидкая молочная пшеничная с сахаром	150/5	6,06	3,24	28,48	167,32	0,75	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 молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
Итого:		370	13,06	13,35	66,84	439,95	1,94	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	399
Обед:								
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,8	68	14,8	67
	Тефтели из говядины с соусом красным основным	60/30	8,0	9,81	10,27	161,37	2,42	286/824
	Гарнир пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,44	12,1	321
	Зеленый горошек консервированный	40	1,28	0,08	2,60	16,24	4,0	306
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	
	Кисель из концентрата	150	0,23	-	18,2	73,72	-	948
Итого:		620	15,99	17,35	71,37	505,69	33,32	
Полдник:								
	Пряник	40	2,04	1,36	31,04	144,56	-	
	Кефир 2,5% жирности	150	4,35	3,75	6,0	75,00	1,05	401
Итого:		190	6,39	5,11	37,04	219,56	1,05	
Итого за 9 день		1280	35,94	35,81	185,35	1207,6	38,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 10								
Завтрак:								
	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	150/5	4,46	5,17	32,63	194,89	0,75	174
	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	-	1
	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	0,02	392
Итого:		345	6,95	12,72	54,24	359,12	0,77	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	2	399
Обед:								
	Рассольник ленинградский	200	1,66	4,07	11,82	90,55	9,45	76
	Шницель из говядины с соусом красным основным	60/30	9,14	7,5	10,42	145,74	0,42	282/824
	Гарнир макароны отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,33	-	317
	Икра кабачковая	40	0,56	1,92	3,4	33,12	3,2	50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	20,83	84,64	0,3	376
Итого:		620	18,41	16,86	83,98	561,3	13,37	
Полдник:								
	Пудинг из творога с молоком сгущенным	80/20	12,67	11,61	20,10	235,57	0,21	235
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Итого:		250	17,25	15,69	27,68	320,57	2,26	
Итого за 10 день		1315	43,11	45,27	176	1283,4	18,4	

	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамин С, мг
		белки	жиры	углеводы	(ккал)	
Завтрак						
Итого: за 10 дней	3720	116,63	129,46	670,86	4315,7	14,36
Среднедневное значение	372	11,66	12,95	67,07	431,57	1,44
2-ой завтрак						
Итого: за 10 дней	1000	5	-	101	424	20
Среднедневное значение	100	0,5	-	10,1	42,4	2
Обед						
Итого: за 10 дней	6175	185,48	176,2	784,91	5467,5	191,46
Среднедневное значение	617,5	18,55	17,62	78,49	546,75	19,15
Полдник						
Итого: за 10 дней	2375	93,21	76,28	389,01	2613,7	37,61
Среднедневное значение	237,5	9,32	7,63	38,90	261,37	3,76
Итого: за 10 дней	13270	400,32	381,94	1945,8	12821	263,43
Среднедневное значение	1327	40,03	38,19	194,58	1282,1	26,34