

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ ДС № 26

Буденновска

(название учреждения)

В.П. Титкова

(подпись, Ф.И.О.)

10 июля 2020 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для дошкольных образовательных учреждений  
на летне-осенний 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								
<b>Завтрак:</b>	<b>Каша жидкая молочная пшеничная с маслом</b>	<b>150/5</b>	6,0	5,96	23,51	171,68	0,75	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	0,10	2
	<b>Какао с молоком</b>	<b>150</b>	3,15	2,72	12,96	89	1,20	397
<b>Итого:</b>		<b>385</b>	<b>13,54</b>	<b>12,84</b>	<b>76,46</b>	<b>475,65</b>	<b>2,05</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>	<b>2</b>	399
<b>Обед:</b>								
	<b>Суп картофельный с лапшой домашней</b>	<b>200</b>	2,15	2,27	13,71	84,0	6,6	82
	<b>Птица отварная, с маслом</b>	<b>70/5</b>	14,94	10,02	0,94	153,70	0,35	288
	<b>Рис отварной</b>	<b>100</b>	2,66	2,83	16,37	102	-	314
	<b>Морковь отварная с маслом</b>	<b>40</b>	0,53	1,04	2,07	19,72	1,48	320
	<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>605</b>	<b>23,65</b>	<b>16,03</b>	<b>72,1</b>	<b>527,64</b>	<b>7,8</b>	
<b>Полдник:</b>								
	<b>Оладьи с молоком сгущенным</b>	<b>80/15</b>	5,17	3,49	28,23	165,00	0,15	449
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>	0,04	-	6,99	28	0,02	392
<b>Итого:</b>		<b>245</b>	<b>5,21</b>		<b>35,22</b>	<b>193</b>	<b>0,17</b>	
<b>Итого за 2 день</b>		<b>1335</b>	<b>42,9</b>	<b>28,87</b>	<b>193,88</b>	<b>1238,7</b>	<b>12,02</b>	

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 фасолью	200	4,09	4,28	12,91	106,52	4,65	81
	Зразы, рубленные 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	-	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	20,83	84,64	0,3	376
Итого:		620	18,66	19,83	84,65	592,08	13,86	
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
		190	6,39	5,11	37,04	219,56	1,05	
Итого:		1285	40,37	39,94	183,3	1254	18,89	

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			
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша жидкая молочная манная с сахаром	<b>150/5</b>	4,52	3,40	30,06	168,92	0,75	181
	Бутерброд с маслом	<b>10/30</b>	2,45	7,55	14,62	136,23	-	1
	Кофейный напиток с молоком	<b>150</b>	2,15	1,46	15,5	84	0,28	395
<b>Итого:</b>		<b>345</b>	<b>9,12</b>	<b>12,41</b>	<b>60,18</b>	<b>389,15</b>	<b>1,03</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок фруктовый	<b>100</b>	<b>0,5</b>		<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2</b>	399
<b>Обед:</b>								
	Борщ из свежей капусты с картофелем	<b>200</b>	1,46	3,93	10,19	81,97	8,23	57
	Тефтели из минтая с соусом красным основным	<b>60/30</b>	7,68	7,08	10,92	138,12	2,1	239
	Гарнир пюре картофельное	<b>100</b>	2,04	3,2	13,62	91,44	12,1	321
	Морковь отварная с маслом	<b>40</b>	0,53	1,04	2,07	19,72	1,48	320
	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	0,3	376
<b>Итого:</b>		<b>620</b>	<b>15,08</b>	<b>15,61</b>	<b>77,51</b>	<b>510,81</b>	<b>24,21</b>	
<b>Полдник:</b>								
	Печенье	<b>30</b>	2,93	2,97	20,4	120,05	-	
	Сок фруктовый	<b>150</b>	1,05	0,3	17,1	75	11,1	399
<b>Итого:</b>		<b>180</b>	<b>3,98</b>	<b>3,27</b>	<b>37,5</b>	<b>195,05</b>	<b>11,1</b>	
<b>Итого за 6 день</b>		<b>1245</b>	<b>28,68</b>	<b>31,29</b>	<b>185,29</b>	<b>1137,4</b>	<b>38,34</b>	

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
	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	-	
	Кисель из концентрата	150	0,23	-	18,2	73,72	-	948
Итого:		600	22,52	23,62	81,6	628,75	11,65	
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:		210	7,82	5,82	39,54	242	1,34	
Итого за 7 день		1295	41,74	41,43	206,9	1367,2	15,86	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	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
<b>Итого:</b>		<b>375</b>	<b>15,13</b>	<b>15,19</b>	<b>54,47</b>	<b>415,2</b>	<b>1,99</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	2	399
<b>Обед:</b>								
	Суп картофельный с горохом	200	4,09	4,28	12,91	106,5	4,65	81
	Биточек из говядины с соусом красным основным	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	-	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	20,83	84,64	0,3	376
<b>Итого:</b>		<b>620</b>	<b>20,48</b>	<b>16,78</b>	<b>81,49</b>	<b>558,86</b>	<b>12,27</b>	
<b>Полдник:</b>								
	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	0,04	-	6,99	28	0,02	392
<b>Итого:</b>		<b>260</b>	<b>7,98</b>	<b>6,79</b>	<b>25,6</b>	<b>195,32</b>	<b>3,22</b>	
<b>Итого за 8 день</b>		<b>1355</b>	<b>44,09</b>	<b>38,76</b>	<b>171,66</b>	<b>1211,8</b>	<b>19,48</b>	

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			
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	150/5	4,46	5,17	32,63	194,89	0,75	174
	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	0,04	-	6,99	28	0,02	392
<b>Итого:</b>		<b>385</b>	<b>8,89</b>	<b>9,33</b>	<b>79,61</b>	<b>437,86</b>	<b>0,87</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	2	399
<b>Обед:</b>								
	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
<b>Итого:</b>		<b>620</b>	<b>18,41</b>	<b>16,86</b>	<b>83,98</b>	<b>561,3</b>	<b>13,37</b>	
<b>Полдник:</b>								
	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
<b>Итого:</b>		<b>250</b>	<b>17,25</b>	<b>15,69</b>	<b>27,68</b>	<b>320,57</b>	<b>2,26</b>	
<b>Итого за 10 день</b>		<b>1355</b>	<b>45,05</b>	<b>41,88</b>	<b>201,37</b>	<b>1362,1</b>	<b>18,5</b>	

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