

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ № 26

(название учреждения)

г. Буденновска  
(подпись Ф.И.О.)

« 3 » июля 2019 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для дошкольных образовательных учреждений  
на летний сезон 2019 г.  
(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 маслом	150/5	4,56	7,03	25,10	181,91	0,75	181
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	
	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:		375	9,33	14,85	61,62	417,33	0,77	
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
	Котлета из минтая с соусом красным основным	60/30	7,97	2,86	7,73	88,54	0,9	229
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,44	12,1	321
	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:		580	14,84	10,35	72,25	441,51	21,53	
Полдник:								
	Печенье	30	2,93	2,97	20,4	120,05	-	
	Чай с сахаром	150/7	0,04	-	6,99	28	0,02	392
Итого:		180	5,08	4,43	35,9	204,05	0,28	
Итого за 1 день		1235	29,75	29,63	179,87	1105,29	24,58	

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	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	397
Итого:		335	11,43	8,95	51,38	331,87	1,95	
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
	Гарнир рис припущенный	100	2,43	2,87	24,45	133	-	316
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	
	Кисель из концентрата	150	0,23	-	18,2	73,72	-	948
Итого:		565	22,79	15,52	77,18	539,34	6,95	
Полдник:								
	Оладьи с повидлом	80/15	4,14	2,21	28,86	152	0,02	415
	Чай с сахаром	150/7	0,04	-	6,99	28	0,02	392
Итого:		245	4,18	2,21	35,85	180	0,04	
Итого за 2 день		1245	38,9	26,68	174,51	1093,61	10,94	

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 сахаром	150	0,04	-	6,99	28	0,02	392
Итого:		375	12,21	12,67	47,17	351,24	0,81	
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, рубленые из говядины с соусом красным основным	60/30	7,71	11,06	10,89	173,94	2,01	274
	Каша вязкая пшеничная	100	2,66	2,83	16,37	102	-	314
	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:		580	17,83	18,53	80,88	562,02	6,96	
Полдник:								
	Пряник	40	2,04	1,36	31,04	144,56	-	
	Кефир 2,5% жирности	150	4,35	3,75	6,0	75	1,05	401
		190	6,39	5,11	37,04	219,56	1,05	
Итого:		1245	36,93	36,31	175,19	1175,22	10,82	

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 маслом	150/5	6,47	7,83	28,68	211,07	0,75	173
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	-	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	69,88	0,98	395
Итого:		335	11,09	10,1	54,22	352,15	1,73	
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
	Тефтеля из говядины с соусом красным основным	60/30	8,0	9,81	10,27	161,37	2,42	286/824
	Каша вязкая перловая	100	2,01	2,77	14,24	90,00	-	314
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	
	Кисель из концентрата	150	0,23	-	18,2	73,72	-	948
Итого:		580	14,68	16,84	69,39	578,01	17,22	
Полдник:								
	Омлет натуральный с маслом сливочным	60/5	5,73	11,04	1,10	127	0,10	215
	Икра кабачковая	30	0,42	1,44	2,55	24,84	2,40	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:		275	8,47	12,75	25,55	251,04	2,52	
Итого за 4 день		1290	34,74	39,69	159,26	1223,6	23,47	

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	30	2,28	0,27	14,91	71,2	-	
	Чай с сахаром	150/7	0,04	-	6,99	28	0,02	392
Итого:		335	6,78	5,44	54,53	294,09	0,77	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	399
Обед:								
	Суп картофельный	200	1,88	2,24	19,54	105,8	4,0	77
	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
	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:		580	18,07	13,11	88,3	543,43	4,72	
Полдник:								
	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным (сладким)	80/20	9,72	9,13	21,67	207,46	0,64	238
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
Итого:		250	12,37	11,46	32,98	284,46	1,83	
Итого за 5 день		1265	37,72	30,01	185,91	1164,38	9,32	

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 маслом	150/5	4,56	7,03	25,10	181,91	0,75	181
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	-	
	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:		360	11,44	16,31	70,13	473,34	1,03	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	399
Обед:								
	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,46	3,93	10,19	81,97	8,23	57
	Тефтели из минтая с соусом красным основным	60/30	7,68	7,08	10,92	138,12	2,1	239
	Гарнир пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,44	12,1	321
	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:		580	14,55	14,57	75,44	491,09	22,73	
Полдник:								
	Оладьи с повидлом	80/15	4,14	2,21	28,86	152	0,02	415
	Чай с сахаром	150/7	0,04	-	6,99	28	0,02	392
Итого:		245	4,18	2,21	35,85	180	0,04	
Итого за 6 день		1285	30,67	33,09	191,52	1186,83	25,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 7								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша вязкая молочная из хл. «Геркулес» с маслом	150/5	6,47	7,83	28,68	211,07	0,75	173
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	-	
	Чай с сахаром	150/7	0,04	-	6,99	28	0,02	392
<b>Итого:</b>		<b>335</b>	<b>8,79</b>	<b>8,1</b>	<b>50,58</b>	<b>310,27</b>	<b>0,77</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	399
<b>Обед:</b>								
	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
	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>560</b>	<b>21,56</b>	<b>21,78</b>	<b>76,6</b>	<b>588,75</b>	<b>8,95</b>	
<b>Полдник:</b>								
	Печенье	30	2,93	2,97	20,4	120,05	-	
	Кефир жирность 2,5%	150	4,35	3,75	6,0	75	1,05	401
<b>Итого:</b>		<b>180</b>	<b>7,28</b>	<b>6,72</b>	<b>26,4</b>	<b>195,05</b>	<b>1,05</b>	
<b>Итого за 7 день</b>		<b>1175</b>	<b>38,13</b>	<b>36,6</b>	<b>163,68</b>	<b>1136,47</b>	<b>12,77</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 8								
<b>Завтрак:</b>								
	Суп молочный с вермишелью	150	4,31	3,91	14,13	108,95	0,68	93
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	-	
	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>380</b>	<b>15,51</b>	<b>15,23</b>	<b>56,95</b>	<b>427</b>	<b>1,99</b>	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	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 пшеничная	100	2,66	2,83	16,37	102	-	314
	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>580</b>	<b>19,26</b>	<b>14,97</b>	<b>80,41</b>	<b>533,8</b>	<b>5,37</b>	
<b>Полдник:</b>								
	Вафли	40	1,28	1,12	32,05	143,36	-	
	Чай с сахаром	150/7	0,04	-	6,99	28	0,02	392
<b>Итого:</b>		<b>250</b>	<b>1,32</b>	<b>1,12</b>	<b>39,04</b>	<b>171,36</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за 8 день</b>		<b>1310</b>	<b>36,59</b>	<b>31,32</b>	<b>186,5</b>	<b>1174,56</b>	<b>9,38</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 9								
<b>Завтрак:</b>								
	Омлет натуральный с маслом сливочным	60/5	5,73	11,04	1,10	127	0,10	215
	Икра кабачковая	30	0,42	1,44	2,55	24,84	2,40	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
<b>Итого:</b>		<b>275</b>	<b>8,47</b>	<b>12,75</b>	<b>25,55</b>	<b>251,04</b>	<b>2,52</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	399
<b>Обед:</b>								
	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
	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>580</b>	<b>14,71</b>	<b>17,27</b>	<b>68,77</b>	<b>489,45</b>	<b>29,32</b>	
<b>Полдник:</b>								
	Пряники	40	2,04	1,36	31,04	144,56	-	
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
<b>Итого:</b>		<b>190</b>	<b>6,62</b>	<b>5,44</b>	<b>38,62</b>	<b>229,56</b>	<b>2,05</b>	
<b>Итого за 9 день</b>		<b>1145</b>	<b>30,3</b>	<b>35,46</b>	<b>143,04</b>	<b>1012,45</b>	<b>35,89</b>	

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	30	2,28	0,27	14,91	71,2	-	
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
<b>Итого:</b>		<b>335</b>	<b>9,39</b>	<b>7,77</b>	<b>58,85</b>	<b>343,09</b>	<b>1,94</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	399
<b>Обед:</b>								
	Суп картофельный с перловой крупой	200	2,01	2,24	13,6	82,6	6,6	80
	Шницель 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
	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>580</b>	<b>17,57</b>	<b>13,44</b>	<b>78,41</b>	<b>504,9</b>	<b>7,32</b>	
<b>Полдник:</b>								
	Лапшевник с творогом с молоком сгущенным	80/20	8,58	6,16	28	201,76	0,27	212
	Чай с сахаром	150/7	0,04	-	6,99	28	0,02	392
<b>Итого:</b>		<b>250</b>	<b>8,62</b>	<b>6,16</b>	<b>34,99</b>	<b>229,76</b>	<b>0,29</b>	
<b>Итого за 10 день</b>		<b>1265</b>	<b>36,08</b>	<b>27,37</b>	<b>182,35</b>	<b>1120,15</b>	<b>11,55</b>	

	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамин С, мг
		белки	жиры	углеводы	(ккал)	
<b>Завтрак</b>						
<b>Итого: за 10 дней</b>	<b>3440</b>	<b>107,05</b>	<b>114,5</b>	<b>535,3</b>	<b>3600,42</b>	<b>15,45</b>
<b>Среднедневное значение</b>	<b>344</b>	<b>10,705</b>	<b>11,45</b>	<b>53,53</b>	<b>360,042</b>	<b>1,545</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>20</b>
<b>Среднедневное значение</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>						
<b>Итого: за 10 дней</b>	<b>5765</b>	<b>174,75</b>	<b>160,3</b>	<b>743</b>	<b>5115,05</b>	<b>172,52</b>
<b>Среднедневное значение</b>	<b>576,5</b>	<b>17,475</b>	<b>16,03</b>	<b>74,3</b>	<b>511,505</b>	<b>17,252</b>
<b>Полдник</b>						
<b>Итого: за 10 дней</b>	<b>2570</b>	<b>81,87</b>	<b>72,65</b>	<b>381,36</b>	<b>2506,42</b>	<b>30,04</b>
<b>Среднедневное значение</b>	<b>257</b>	<b>8,187</b>	<b>7,265</b>	<b>38,136</b>	<b>250,642</b>	<b>3,004</b>
<b>Итого: за 10 дней</b>	<b>12460</b>	<b>363,59</b>	<b>342,38</b>	<b>1724,84</b>	<b>11436,54</b>	<b>215,81</b>
<b>Среднедневное значение</b>	<b>1246</b>	<b>36,359</b>	<b>34,238</b>	<b>172,484</b>	<b>1143,654</b>	<b>21,581</b>