

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ ДС № 26
г. Буденновска



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для дошкольных образовательных учреждений
на осенне-зимний 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 маслом	150/5	4,56	7,03	25,10	181,91	0,75	181
	Хлеб пшеничный (печенье 20 г)	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	
	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	-	1
	Чай с сахаром	150/7	0,04	-	6,99	28	0,02	392
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	-	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,15	1,46	15,5	84	0,28	395
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
	Каша вязкая пшеничная	100	2,66	2,83	16,37	102	-	314
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	
	Кисель из концентрата	150	0,23	-	18,2	73,72	-	948
Итого:		565	23,02	15,48	69,1	508,34	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	39,13	26,64	166,43	1062,61	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 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, рубленые из говядины с соусом красным основным	60/30	7,71	11,06	10,89	173,94	2,01	274
	Гарнир икра свекольная	100	2,35	4,6	12,3	100	6,7	
	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	17,52	20,3	76,81	560,02	13,66	
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	39,23	40,41	175,44	1222,22	18,69	

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
	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
Итого:		580	14,71	17,27	68,77	489,45	29,32	
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	34,77	40,12	158,64	1135,04	35,57	

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:								
	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
	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	17,85	14,94	80,58	528,18	10,17	
Полдник:								
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	80/20	13,55	10,31	30,66	269,63	0,35	237
	Кисель из концентрата	150	0,23	-	18,2	73,72	-	948
Итого:		250	13,78	10,31	48,86	343,35	0,35	
Итого за 5 день		1265	38,91	30,69	194,07	1208	13,29	

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								
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	-	
	Чай с сахаром	150/7	0,04	-	6,99	28	0,02	392
Итого:		335	8,79	8,1	50,58	310,27	0,77	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	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
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	
	Кисель из концентрата	150	0,23	-	18,2	73,72	-	948
Итого:		560	21,56	21,78	76,6	588,75	8,95	
Полдник:								
	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
Итого:		180	7,28	6,72	26,4	195,05	1,05	
Итого за 7 день		1175	38,13	36,6	163,68	1136,47	12,77	

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	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
Итого:		380	15,51	15,23	56,95	427	1,99	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	399
Обед:								
	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
	Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,43	75,16	17,20	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:		580	18,67	15,38	73,47	506,96	22,57	
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 8 день		1310	48,27	40,92	178,17	1273,99	26,93	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 9								
Завтрак:								
	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	
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
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	
	Кисель из концентрата	150	0,23	-	18,2	73,72	-	948
Итого:		580	14,71	17,27	68,77	489,45	29,32	
Полдник:								
	Пряники	40	2,04	1,36	31,04	144,56	-	
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Итого:		190	6,62	5,44	38,62	229,56	2,05	
Итого за 9 день		1145	30,3	35,46	143,04	1012,45	35,89	

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
	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
Итого:		335	9,39	7,77	58,85	343,09	1,94	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	399
Обед:								
	Суп крестьянский с перловой крупой	200	1,68	4,0	13,3	95,88	16,0	98
	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
Итого:		580	17,24	15,2	78,11	518,18	16,72	
Полдник:								
	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
Итого:		235	8,62	6,16	34,99	229,76	0,29	
Итого за 10 день		1250	35,75	29,13	182,1	1133,4	20,95	

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