

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МДОУ ДС № 26

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение № 26  
(название учреждения)  
Миссова Е. П.  
(подпись, Ф.И.О.)

« 09 » января 2018 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для дошкольных образовательных учреждений  
зима-весна 2018  
(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 сгущенным	150	2,15	1,46	15,5	84	0,28	396
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			
<b>День 2</b>								
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
<b>Обед:</b>								
	Суп картофельный с лапшой	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	
<b>Полдник:</b>								
	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	
<b>Итого за 2 день</b>		<b>1245</b>	<b>39,13</b>	<b>26,64</b>	<b>166,43</b>	<b>1062,61</b>	<b>10,94</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, 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								
<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	-	
	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
<b>Обед:</b>								
	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	
<b>Полдник:</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
Итого:		275	8,47	12,75	25,55	251,04	2,52	
<b>Итого за 4 день</b>		<b>1290</b>	<b>34,77</b>	<b>40,12</b>	<b>158,64</b>	<b>1135,04</b>	<b>35,57</b>	

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			
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак:</b>	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	396
<b>Итого:</b>		<b>360</b>	<b>11,44</b>	<b>16,31</b>	<b>70,13</b>	<b>473,34</b>	<b>1,03</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	399
<b>Обед:</b>								
	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
<b>Итого:</b>		<b>580</b>	<b>14,55</b>	<b>14,57</b>	<b>75,44</b>	<b>491,09</b>	<b>22,73</b>	
<b>Полдник:</b>								
	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
<b>Итого:</b>		<b>245</b>	<b>4,18</b>	<b>2,21</b>	<b>35,85</b>	<b>180</b>	<b>0,04</b>	
<b>Итого за 6 день</b>		<b>1285</b>	<b>30,67</b>	<b>33,09</b>	<b>191,52</b>	<b>1186,83</b>	<b>25,8</b>	

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>		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
<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>		560	21,56	21,78	76,6	588,75	8,95	
<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>		180	7,28	6,72	26,4	195,05	1,05	
<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								
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			
<b>День 9</b>								
<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>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>	<b>399</b>
<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 макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	84,00	6,6	82
	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>17,71</b>	<b>13,47</b>	<b>78,52</b>	<b>506,3</b>	<b>7,32</b>	
<b>Полдник:</b>								
	Сырники с творогом с молоком сгущенным	80/20	7,18	8,09	16,83	168,85	0,07	212
	Чай с сахаром	150/7	0,04	-	6,99	28	0,02	392
<b>Итого:</b>		<b>235</b>	<b>7,22</b>	<b>8,09</b>	<b>23,82</b>	<b>196,85</b>	<b>0,09</b>	
<b>Итого за 10 день</b>		<b>1265</b>	<b>34,82</b>	<b>29,33</b>	<b>171,29</b>	<b>1088,64</b>	<b>11,35</b>	

	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С, мг
		белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак</b>						
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
<b>2-ой завтрак</b>						
Итого: за 10 дней	1000	5	-	101	424	20
Среднедневное значение	100	0,5	-	10,1	42,4	2
<b>Обед.</b>						
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
<b>Полдник</b>						
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