

Утверждаю:
Заведующий МДОУ

«Детский сад «Аленушка»

Грибова Н.А.

09.01.2024г



**Примерное 10-дневное меню
для детей 1,5-3 и 4-7 лет, посещающих детский сад
(с 12 часовым пребыванием)**

№ недели Понедельник	Выход блюда (сад)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Выход блюда (Ясли)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры (стр.)
		Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак											
пшеничная	200	5,4	3	22,6	138	150	4,05	2,25	16,95	104	№35, стр. 84
сладкий	200	0	0	16	64	150	0	0	12	48	№ 96 стр. 177
до вареное	1	12,7	11,5	0,7	157	1	12,7	11,5	0,7	157	
б пшеничный с	40	3	1,2	21	106	30	1,6	0,2	14,8	61	
лом	5	0,05	4,1	0,05	37	5	0,05	4,1	0,05	37	
2-й Завтрак											
с фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	200	1,0	0,2	20,2	92	
Обед											
с картофельный с оухом лущеным и арным мясом	200	5,62	4,84	25,4	158	150	4,22	3,63	19,05	119	№ 10 стр. 40
картоны отварные	150	5,4	4,2	29,6	185	110	3,96	3,08	21,7	136	№ 75 стр. 149
яш мясной	70	20,44	23	3,64	307	50	14,6	16,4	2,6	218	№ 55 стр. 113
пот из сухофруктов	200	0,6	0	31,6	130	150	0,45	0	23,7	98	№ 91 стр. 171
б ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	40	2,64	0,48	13,36	70	
Уплотненный полдник											
овое пюре	200	4,0	6,2	13,6	156	150	3,0	4,7	10,2	117	№ 79 стр. 154
ька огурца	60	0,39	0,06	2,17	6,0	40	0,26	0,04	1,45	4,0	
б пшеничный	40	3	1,2	21	106	30	1,6	0,2	14,8	61	
сладкий	200	0	0	16	64	150	0	0	12	48	№ 96 стр. 177
Итого:		64,9	60,1	240,26	1793		50,13	46,78	183,56	1370	

И неделя Вторник	Выход блюда (сад)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Выход блюда (Ясли)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры (стр.)
		Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Наименование блюд											
Завтрак											
Каша рисовая	200	5	3	27,8	158	150	3,75	2,25	20,85	119	№ 33 стр 82
Сисель	200	0	0	13,8	64	150	0	0	10,35	48	№ 93 стр. 174
Хлеб пшеничный с маслом	40	3	1,2	21	106	30	1,6	0,2	14,8	61	
	5	0,05	4,1	0,05	37	5	0,05	4,1	0,05	37	
2-й Завтрак											
Бублик	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед											
Суп картофельный с говяжьим мясом	200	8,96	17,78	24	196	150	6,72	13,34	18	147	№ 17 стр. 53
Долька помидора	60	0,53	0,12	2,33	10,8	40	0,35	0,08	1,56	7,2	
Биточки мясные	80	10,56	10,48	13,28	195	60	7,92	7,86	9,96	146,40	№ 59 стр. 121
Капуста тушеная	140	2,8	3,78	7,7	98	120	2,4	3,24	6,60	84	№ 82
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,6	130	150	0,45	0	23,7	98	№ 91 стр. 171
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	40	2,64	0,48	13,36	70	
Уплотненный полдник											
Вареники с сыром и сметаной	160	27,84	17,3	25,28	384	120	20,88	12,96	25,28	288	№ 46 стр 97
Сметана	40	2,88	3,4	22,2	131	30	2,16	2,55	16,65	98	
Какао с молоком	200	5,4	4,4	23,6	158	150	4,05	3,3	17,7	119	№ 100 стр. 181
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	21	106	30	1,6	0,2	14,8	61	
Итого:		74,32	67,76	260,14	1908		54,97	50,96	203,46	1431	

Неделя Среда	Выход блюда (сад)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Выход блюда (Ясли)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры (стр.)
		Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Наименование блюд											
Завтрак											
Каша кукурузная	200	5,4	3	28	160	150	4,05	2,3	21	120	№ 37 стр 86
Кофейный напиток	200	4,8	3,8	25,6	158	150	3,6	2,9	19,2	119	№ 98 стр 179
Хлеб пшеничный	40	3	1,0	21	106	30	1,6	0,2	14,8	61	
С маслом	5	0,05	4,1	0,05	37	5	0,05	4,1	0,05	37	
2-й Завтрак											
Банан	100	1,5	0,5	21	96	100	1,5	0,5	21	96	
Обед											
Борщ с мясом и сметаной	200	7,82	5,88	7,68	124	150	7,22	5,38	5,78	107	№ 6 стр 32
Плов с мясом	200	16	19,8	40,8	404	150	12	14,9	30,6	303	№ 58 стр 119
Кабачковая икра	50	0,95	4,45	3,85	60	40	0,76	3,56	3,08	48	
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,6	130	150	0,45	0	23,7	98	№ 91 стр. 171
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	40	2,64	0,48	13,36	70	
Уплотненный полдник											
Омлет натуральный	140	12,6	15,12	2,52	196	130	11,7	14,04	2,34	182	№ 43 стр 93
Зеленый горошек	50	1,55	0,1	3,25	20	40	1,24	0,08	2,6	16	
Чай сладкий	200	0	0	1,6	64	150	0	0	12	48	№ 96 стр. 177
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	21	106	30	1,6	0,2	14,8	61	
Итого:		60,57	59,55	224,65	1748		48,41	48,64	184,31	1366	

Неделя Четверг	Выход блюда (сад)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Выход блюда (Ясли)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры (стр.)
		Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Наименование блюд											
Завтрак											
Каша пшеничная	200	6,2	3,6	25,8	160	150	4,7	2,7	19,4	120	№ 32 стр 81
Какао с молоком	200	5,4	4,4	23,6	158	150	4,05	3	17,7	119	№ 100 стр 181
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	21	106	30	1,6	0,2	14,8	61	
С сыром	20	3,4	3,6	0	46	15	2,6	2,7	0	35	
2-й Завтрак											
Йогурт	150	3,9	3,75	16,5	116	120	3,12	3,0	13,2	92,4	
Обед											
Суп крестьянский с мясом	200	2,4	2,2	12,6	74	150	1,8	1,65	9,45	55,5	№ 19 стр 60 Книга 2
Картофельное пюре	150	3,3	4,7	11,7	128	110	2,4	3,4	8,6	94	№ 50 стр 103
С отварной рыбой	80	14,24	0,48	0,4	62,4	60	10,68	0,36	0,3	46,8	№ 47 стр 99
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,6	130	150	0,45	0	23,7	98	№ 91 стр 171
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	40	2,64	0,48	13,36	70	
Уплотненный полдник											
Ленивые вареники со сметанным соусом	130	18	11,4	21,4	269	100	14,0	8,8	16,5	207	№ 44 стр 95
	40	0,72	3,96	2	47	30	0,54	2,97	1,5	35	№ 85 стр 164
Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	150	4,4	4,8	7,1	90	№ 102 стр 183
Хлеб пшеничный с повидлом	40	3	1,2	21	106	30	1,6	0,2	14,8	61	
Итого:		73,26	47,49	213,7	1609		54,58	34,26	160,41	1185	

1 неделя Пятница Наименование блюд	Выход блюда (сад)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Выход блюда (Ясли)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры (стр.)
		Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак											
Каша манная	200	5,2	3	23,2	140	150	3,9	2,25	17,4	105	№ 31 стр 80
Кофейный напиток	200	4,8	3,8	25,6	158	150	3,6	2,85	19,2	119	№ 98 стр. 179
Хлеб пшеничный с сыром	40 20	3 3,4	1,2 3,6	21 0	106 46	30 15	1,6 2,6	0,2 2,7	14,8 0	61 35	
2-й Завтрак											
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	200	1,0	0,2	20,2	92	
Обед											
Рассольник с курой	200	7,82	6,08	16,28	142	150	7,22	5,58	12,28	121	№ 8 стр. 36
Голубцы любительские с курой	200	20	32,8	19	474	150	15	24,6	14,25	356	№ 87 стр 181 Книга 2
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,6	130	150	0,45	0	23,7	98	№ 91 стр. 171
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	40	2,64	0,48	13,36	70	
Уплотненный полдник											
Вермишель молочная	200	6,2	5,4	20	158	150	4,65	4,05	15	119	№ 14 стр 48
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	21	106	30	1,6	0,2	14,8	61	
Чай сладкий	200	0	0	16	64	150	0	0	12	53	№ 96 стр 177
Ватрушка с повидлом	80	9,68	6,16	30,8	234,4	60	7,26	4,62	23,1	175,8	№ 108 стр 194
Итого:		68	64,04	261,38	1937		51,52	47,73	200,09	1466	

2 неделя Понедельник Наименование блюд	Выход блюда (сад)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Выход блюда (Ясли)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры (стр.)
		Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак											
Каша геркулесовая	200	2,4	1,2	12,4	70	150	1,8	0,9	9,3	53	№ 83 стр. 34
Яйцо вареное	1	5,08	4,6	0,28	62,8	1	5,08	4,6	0,28	62,8	
Чай сладкий	200	0	0	16	64	150	0	0	12	48	№ 96 стр. 177
Хлеб пшеничный с маслом	40 5	3 0,05	1,2 4,1	21 0,05	106 37	30 5	1,6 0,05	0,2 4,1	14,8 0,05	61 37	
2-й Завтрак											
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	200	1,0	0,2	20,2	92	
Обед											
Щи из свежей капусты с мясом	200	7,82	5,88	7,48	114	150	7,22	5,38	5,68	100	№ 7 стр. 34
Каша гречневая	150	8,6	6	38	243	110	6,2	4,4	27,7	178	№ 74 стр 148
Гуляш мясной	70	20,44	23	3,64	307	50	14,6	16,4	2,6	218	№ 55 стр 113
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,6	130	150	0,45	0	23,7	98	№ 91 стр. 171
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
Уплотненный полдник											
Картофельное пюре	200	4,4	6,2	15,6	170	150	3,3	4,7	11,7	128	№ 78 стр 153
Долька огурца	60	0,39	0,06	2,17	6,0	40	0,26	0,04	1,45	4,0	
Чай сладкий	200	0	0	16	64	150	0	0	12	48	№ 96 стр. 177
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	21	106	30	1,6	0,2	14,8	61	
Итого:		60,08	54,24	222,12	1659		45,9	41,6	169,62	1259	

2 неделя Вторник	Выход блюда * (сад)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Выход блюда (Ясли)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры (стр.)
		Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Наименование блюд											
Завтрак											
Каша ячневая	200	5,6	3,4	22,6	144	150	4,2	2,55	16,95	108	№ 36 стр 85
Какао с молоком	200	5,4	4,4	23,6	158	150	4,05	3,3	17,7	119	№ 100стр. 181
Хлеб пшеничный с маслом	40	3	1,2	21	106	30	1,6	0,2	14,8	61	
и с сыром	5	0,05	4,1	0,05	37	5	0,05	4,1	0,05	37	
	20	3,4	3,6	0	46	15	2,6	2,7	0	35	
2-й Завтрак											
Банан	100	1,5	0,5	21,0	96	100	1,5	0,5	21,0	96	
Обед											
Суп картофельный с мясом	200	8,22	6,08	12,88	152	150	7,52	5,58	9,68	128	№ 9 стр 38
Ежики мясные	200	28	26,4	27	486	150	21	19,8	20,25	365	№ 64 стр 129
Долька помидора	60	0,53	0,12	2,33	10,8	50	0,35	0,1	1,94	9	
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,6	130	150	0,45	0	23,7	98	№ 91 стр. 171
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	40	2,64	0,48	13,36	70	
Уплотненный полдник											
Гворожная запеканка	180	31,32	19,44	28,44	432	160	27,84	17,28	25,28	384	№ 46 стр 97
Со сгущенным молоком	30	2,16	2,55	16,65	98,4	20	1,44	1,7	11,1	65,6	
Кофейный напиток	200	4,8	3,8	25,6	158	150	3,6	2,85	19,2	119	№ 98 стр. 179
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	21	106	30	1,6	0,2	14,8	61	
Итого:		100,88	77,39	270,45	2247		80,44	61,34	209,81	1756	

неделя Среда	Выход блюда (сад)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Выход блюда (Ясли)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры (стр.)
		Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Выходование блюд											
Завтрак											
Завтрак	200	5,2	3	23,2	140	150	3,9	2,25	17,4	105	№ 31 стр 80
Чай	200	4,8	3,8	25,6	158	150	3,6	2,9	19,2	119	№ 98 стр. 179
Утренний с	40	3	1,2	21	106	30	1,6	0,2	14,8	61	
	5	0,05	4,1	0,05	37	5	0,05	4,1	0,05	37	
Завтрак											
Завтрак	220	1,76	0,7	24,95	119	200	1,6	0,64	22,68	108	
Обед											
Обед	200	7,82	5,88	7,68	124	150	7,22	5,38	5,78	107	№ 6 стр 32
Обед мясом	200	14,2	19,2	18,8	318	150	10,7	14,4	14,1	239	№ 57 стр 117
Обед из сухофруктов	200	0,6	0	31,6	130	150	0,45	0	23,7	98	№ 91 стр. 171
Обедной	50	3,3	0,6	16,7	87	40	2,64	0,48	13,36	70	
Полдник											
Полдник	110	11	13,2	2,2	171	100	9	10,8	1,8	140	№ 43 стр. 93
Полдник с рыбой	80	14,24	0,48	0,4	62	60	10,68	0,36	0,3	46,8	№ 47 стр 99
Полдник	200	0	0	1,6	64	150	0	0	12	48	№ 96 стр. 177
Полдник	40	3	1,2	21	106	30	1,6	0,2	14,8	61	
Итого:		68,97	53,36	194,78	1622		53,04	41,71	159,97	1240	

2 неделя Четверг Наименование блюд	Выход блюда (сад)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Выход блюда (Ясли)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры (стр.)
		Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак											
Пшеница кукурузная	200	5,4	3	28	160	150	4,05	2,3	21	120	№ 37 стр 86
Пшеница с молоком	200	5,4	4,4	23,6	158	150	4,05	3,3	17,7	119	№ 100 стр.181
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	21	106	30	1,6	0,2	14,8	61	
Маслом	5	0,05	4,1	0,05	37	5	0,05	4,1	0,05	37	
2-й Завтрак											
Полужидкий суп	150	3,9	3,75	16,5	115,5	120	3,12	3,0	13,2	92,4	
Обед											
Пюре картофельное с мясом в мясном бульоне	200	9,02	7,08	13,08	164	150	8,12	6,28	9,83	137	№ 14 стр 51 Книга 2
Пюре тушеные с томатом	200	25,68	20,92	11,32	364	150	24,68	19,57	8,57	329	№ 82 стр 157
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,6	130	150	0,45	0	23,7	98	№ 91 стр. 171
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	40	2,64	0,48	13,36	70	
Уплотненный полдник											
Пирожковая запеканка	160	27,84	17,28	25,28	384	120	20,88	12,96	25,28	288	№ 46 стр 97
Сметанным соусом	40	0,72	3,96	2	47	30	0,54	2,97	1,5	35	№ 85стр 164
Сельдь	200	0	0	13,8	64	150	0	0	10,4	48	№ 93 стр 174
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	21	106	30	1,6	0,2	14,8	61	
Итого:		87,91	67,49	223,93	1922,5		71,78	55,36	174,19	1495	

2 неделя Пятница	Выход блюда (сад)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Выход блюда (Ясли)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры (стр.)
		Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
наименование блюд											
Завтрак											
пшеничная	200	6,2	3,6	25,8	160	150	4,7	2,7	19,4	120	№ 32 стр. 81
сладкий	200	0	0	16	64	150	0	0	12	48	№ 96 стр 177
пшеничный с слом	40	3	1,2	21	106	30	1,6	0,2	14,8	61	
	5	0,05	4,1	0,05	37	5	0,05	4,1	0,05	37	
2-й Завтрак											
фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	200	1,0	0,2	20,2	92	
Обед											
вермишелевый с ой	200	16,01	11,97	13,55	231	150	15,21	11,37	10,2	210	№ 13 стр 46
с куриой	200	16	19,8	40,8	404	150	12	14,9	30,6	303	№ 58 стр 119
сачковая икра	50	0,95	4,45	3,85	60	40	0,76	3,56	3,08	48	
пот из сухофруктов	200	0,6	0	31,6	130	150	0,45	0	23,7	98	№ 91 стр. 171
б ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	40	2,64	0,48	13,36	70	
Уплотненный полдник											
щное пюре	200	3,8	8	15	148	150	2,28	6	11,25	111	№ 80 стр 155
пшеничный	40	3	1,2	21	106	30	1,6	0,2	14,8	61	
сладкий	200	0	0	1,6	64	150	0	0	12	48	№ 96 стр. 177
очка «Веснушка»	50	4,05	2,75	24,55	150	40	3,24	2,2	19,64	120	№ 107 стр 193
Итого:		57,96	57,87	251,7	1839		46,1	45,91	205,08	1427	
Итого за 10 дней:		716,85	609,29	2,362	18,284		556,87	474,29	1851	13,995	