

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детский сад №22
С.А.Царева
Приказ №8 от 11.01.2021г.



Примерное десятидневное меню для организации питания детей

от 1 года до 3 лет и от 3 лет до 7 лет

МБДОУ детский сад №22

1-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша пшеничная молочная	185	155	2,4	3,82	16,1	108	205	3,4	0,3	26,31	121
	Какао с молоком	397	150	3,15	2,75	12,96	89	200	3,67	3,19	15,82	107
	Хлеб пшеничный		25	2,21	0,9	14,94	78,6	30	2,9	1,2	19,9	104,8
Итого				7,76	7,47	44	275,6		9,97	4,69	62,3	332,8
2-й завтрак	Сок фруктовый	368	90	0,52	0	13,5	58,5	100	0,69	0	18	78
Обед	Салат из свеклы	33	30	0,43	1,83	2,51	28,17	40	0,57	2,45	3,34	37,56
	Суп картофельный с фрикадельками	83	150/15	4	3,1	9,3	81	200/15	5,3	4,2	12,4	108
	Голубцы ленивые(капуста тушенная)	298	180	10,61	8,11	15,04	164	200	14,12	9,04	20,26	219
	Компот	374	150	0,34	0,08	25,5	103,95	200	0,45	0,1	34	138,6
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				17,36	13,47	62,37	426,8		23,33	16,08	101,72	648,35
Полдник	Морковные(манные)биточки со сгу	188	100/15	6,61	4,78	41,4	235	150/20	9,2	7,06	54,37	318
	Чай (кисель)	393	150	0,07	0,01	7,1	29	200	0,12	0,02	10,2	41
Итого				6.68	4,79	48,5	264		16,64	29,18	66,78	596,95
Всего				32,29	25.73	130,26	1066,4		49,94	49,95	230,8	1578,1

2-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Макароны, сыром	207	155	7,1	7,01	29,63	210	205	9,56	8,58	39,24	272
	Чай с сахаром	392	150	0,04	0,01	6,99	28	180	0,07	0,03	10,99	45
	Хлеб с маслом сливочным	1	25	2,45	7,55	14,62	136	30	2,45	7,55	14,62	136
Итого				9,59	14,57	51,24	374		12,08	16,16	64,85	453
2 завтрак	Сок фруктовый	368	90	0,52	0	13,5	58,5	100	0,69	0	18	78
	Сол.огурец											
Обед	Борщ с курицей и смет.	62	150/15	5,9	4,4	8,2	96	200/20	7,9	5,8	11	128
	Котлеты рубленые мясные	282	60	7,77	5,89	8,03	115,83	80	9,32	7,07	9,64	139
	Картофельное пюре	321	120	2,46	3,85	16,36	109,8	150	3,07	4,81	20,44	137,25
	Компот	376	150	0,33	0,02	20,83	84,75	180	0,44	0,02	27,8	113
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				18,96	14,52	76,94	516,88		24,06	18,18	100,24	664,59
Полдник	Пирог(плюшка)	188	75	6,61	4,78	41,4	235	75	9,2	7,06	54,37	318
	иорурт	394	150	2,65	2,33	11,31	77	180	2,85	2,41	14,36	91
Итого				9,26	7,11	52,71	312		12,05	9,47	68,73	409
Всего				37,81	36,2	180,89	1202,88		48,19	46,81	233,82	1526,59

3-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Творожная запеканка	185	80	2,4	3,82	16,1	108	100	3,4	0,3	26,31	121
	Яицо отварное	494	1	5.2	4.5	0	64.2	1	5.2	4.5	0	64.2
	Какао с молоком	397	150	3,15	2,75	12,96	89	180	3,67	3,19	15,82	107
	Хлеб пшеничный с маслом		30	2,21	0,9	14,94	78,6	40	2,9	1,2	19,9	104,8
Итого				7,76	7,47	44	275,6		9,97	4,69	62,3	332,8
2-й завтрак	Сок фруктовый	368	90	0,52	0	13,5	58,5	100	0,69	0	18	78
Обед	Салат из капусты	15	40	0,4	2,46	1,5	29,58	40	0,4	2,46	1,5	29,58
	Суп картофельный (лапша) с курицей	84	150	3,4	1,9	9,4	6,74	200	4,5	2,5	12,5	89,8
	Рисовая запеканка с мясом, (плов)	304	160	16,61	5,81	26,67	226	210	22,26	7,73	35,69	301
	подлива с томатом	355	15	0,3	0,75	1,06	12,02	30	0,53	1,5	2,1	24,03
	Компот	374	150	0,34	0,08	25,5	103,95	200	0,45	0,1	34	138,6
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				17,55	13,66	50,8	426,8		23,33	16,08	101,72	648,35
Полдник	Винегрет Хлеб пшеничный	215	85	7,52	13,46	1,51	157	105	9,29	16,63	1,87	193,95
	Чай с конфетой (компот)	392	150	0,04	28	200	0,07	0,03	10,99			45
Итого				11,2	19,73	35,46	364		16,64	29,18	66,78	596,95
Всего				36,51	40,86	130,26	1066,4		49,94	49,95	230,8	1578,1

4-й день	Наименование блюд	№ рецеп- туры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша ячневая жидкая	185	150	2,85	5,01	14,29	114	200	3,79	5,48	19,03	141
	кофес молоком	397	150	3,15	2,75	12,96	89	150	4,08	3,55	17,58	118,9
	Бутерброд с маслом	1	40	2,45	7,55	14,62	136	40	2,45	7,55	14,62	136
Итого				8,45	15,31	41,87	339		10,32	16,58	51,23	395,9
2-завтрак	фрукты											
Обед	Салат из кон.кукурузы с луком	14	40	0,46	2,48	1,89	31,64	40	0,46	2,48	1,89	31,64
	Суп молочный лапша(картофел)	62	150	5,9	4,4	8,2	96	200	7,9	5,8	11	128
	рыбажаренная (рыба с овощами)	294	50	7,77	5,89	8,03	115,83	60	9,32	7,07	9,64	139
	Картофельный гарнир	132	100	1,98	3,71	9,49	79	150	3,13	5,56	14,38	120
	Компот	376	150	0,33	0,02	20,83	84,75	200	0,44	0,02	27,8	113
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				18,42	16,86	58,46	459,22		23,89	21,41	78,07	600,98
Полдник	омлет	235	100/15	15,14	10,76	24,33	25,5	100/30	15,14	10,76	24,33	25,5
	Хлеб пшеничный	359	15	0,07	0,01	9,68	39,06	30	0,14	0,02	19,36	78,12
	Чай с сахаром	392	150	0,04	0,01	6,99	28	200	0,07	0,03	10,99	45
Итого				15,25	10,78	41	92,56		15,35	10,81	54,68	148,62
Всего				42,12	42,95	141,33	890,78		49,56	48,8	183,98	1145,5

5-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша пшениная молочная вязкая	168	155	4,67	4,86	20,94	146	205	6,21	5,28	27,9	184
	какао	397	150	3,15	2,75	12,96	89	200	4,08	3,55	17,58	118,9
	Хлеб с маслом	3	25/3	2,73	4,88	10,56	120	30/5	3,68	4,45	13,39	150
Итого				10,55	12,49	44,46	355		13,97	15,28	58,87	452,9
2-й завтрак	фрукты	368	90	0,52	0	13,5	58,5	100	0,69	0	19,07	78,91
Обед	Салат из свеж. овощей		40	1,7	2	7,7	55,2	50	2,2	2,6	10,3	73,6
	Щи зеленные с курицей и сметаной	18	150	4,17	5,18	17,67	137,5	200	5,52	6,97	23,47	180,6
	Оладьи из печени	35	65	8,83	6,17	2,51	122,23	90	18,28	8,36	3,46	162,45
	Овощи тушенные	321	120	2,49	3,84	16,37	109	150	3,04	4,86	20,44	137
	Сок фруктовый	376	150	0,33	0,02	20,83	84,75	200	0,44	0,02	27,8	113
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				14,88	21,72	64,25	512,04		32,81	23,29	117,9	814,9
Полдник	Творожная запеканка (сырники)	310	100	16,7	12,5	25,6	273,6	130	20,4	14,2	23,0	303.0
	молоко	400	150	4.58	4.08	7.58	85.36	180	5.48	4.88	9.07	102
Итого				21.28	16.58	34.28	358.96		25,88	19.08	32.07	381,91
Всего				46.71	50,79	142,99	1226,0		72.66	57.65	266,49	1649.71

6-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша овсянная молочная	185	155	1,6	0,23	21,77	96	205	2,13	0,3	27,38	121
	Кофейный напиток	395	150	2,34	2	10,63	70	200	3,17	2,68	15,96	101,12
	Хлеб с маслом сливочным	1	40	2,45	7,55	14,62	136	40	2,45	7,55	14,62	136
Итого				6,39	9,78	47,02	302		7,75	10,53	57,96	358,12
2-завтрак	Сок фруктовый	368	90	0,52	0	13,5	58,5	100	0,69	0	19,07	78,91
	Икра кабачковая	50	40	0.9	4.05	3.83	54.9	60	1.20	5.40	5.10	73.20
Обед	Щи(борщ) с курицей и смет.	81	150	3,3	3,2	9,8	80,9	200	4,4	4,2	13,1	108
	Гуляш из мяса	277	60	3,86	3,11	9,9	47,25	80	5,16	4,08	13,1	62,5
	Гречневый гарнир(гороховый)	313	100	8,86	5,98	39,81	248	150	11,79	6,77	53,06	320
	Компот	372	150	0,12	0,09	18,06	74	180	0,14	0,11	21,67	88
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				18.12	16.79	91.57	557.05		25.33	21.04	119.39	721.04
Полдник	Салат «овощной»	30	120/13	2.07	6.27	16.08	122.1	140/15	2.41	7.33	16.96	142.6
	Хлеб пшеничный		13	1.1	0.45	7.47	39.3	15	1.1	0.45	7.47	39.3
	чай	380	150	0,67	0,05	21,44	88,8	180	0,9	0,06	28,59	118,4
Итого				3.84	6,77	44.99	322,8		19,59	13,27	53.02	300.6
Всего				28,87	33,34	167,18	1181,8		57,8	39,62	249,44	1458.67

7-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Макароны, сыром	207	155	7,1	7,01	29,63	210	205	9,56	8,58	39,24	272
	Чай с сахаром	392	150	0,04	0,01	6,99	28	200	0,07	0,03	10,99	45
	Хлеб с маслом сливочным	1	25	1,59	6,05	10,02	102	30	2,45	7,55	14,62	136
Итого				8,73	13,07	46,64	340		12,08	16,16	64,85	453
2-й завтрак	Сок фруктовый	368	90	0,52	0	13,5	58,5	100	0,69	0	18	78
	Салат	57	40	0.38	2.30	1.16	27.68	50	0.51	3.07	1.55	36.9
Обед	Суп молочный картофельный(рисовый)	18	150	4,17	5,18	17,67	137,5	200	5,52	6,97	23,47	180,6
	Ежики мясные	282	65	15.0	11.3	13.7	234	85	18.1	13.46	15.7	273.0
	Картофельное пюре	321	120	2,46	3,85	16,36	109,8	150	3,07	4,81	20,44	137,25
	Компот	376	150	0,33	0,02	20,83	84,75	180	0,44	0,02	27,8	113
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				26.05	22.23	70.27	604.23		32.66	27.64	89.85	757.49
Полдник	Пирог (кондитерка)	469	70	3,64	6,26	26,96	179	70	3,64	6,26	26,96	179
	кефир		150	4.2	3.75	15.3	112.5	180	5.04	4.5	18.36	135
Итого				7.84	10.01	52.27	343.77		12.32	17.02	72.28	314
Всего				37,81	36.2	180,89	1202.88		57.75	60,82	244.98	1602.49

8-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Творожная запеканка со смет.(сгущ	235	80/15	15,14	10,76	24,33	25,5	100/30	15,14	10,76	24,33	25,5
	Яйцо отварное	494	1	5.2	4.5	0	64.2	1	5.2	4.5	0	64.2
	Кофе с молоком	397	150	3,15	2,75	12,96	89	180	3,67	3,19	15,82	107
	Хлеб пшеничный с маслом		25	1,59	6,05	10,02	102	30	2,9	7,2	19,9	134,8
Итого				19.88	19.56	47.31	216.5		21.71	21.15	60.09	267.3
2-й завтрак	Сок фруктовый	368	90	0,52	0	13,5	58,5	100	0,69	0	18	78
Обед	Салат из свеклы	33	30	0,43	1,83	2,51	28,17	40	0,57	2,45	3,34	37,56
	Рассольник с курицей	76	150	1,7	2	7,7	55,2	200	2,2	2,6	10,3	73,6
	Овощная солянка с мясом	98	180	16.9	13.25	9.57	221	200	19.0	14.8	13.7	259.7
	Компот	374	150	0,34	0,08	25,5	103,95	180	0,45	0,1	34	138,6
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				21.35	17.52	55.3	460.32		24.86	20.43	74.7	578.8
Полдник	Блины(оладьи) со сгущ.	449	60/5	4,56	4,06	27,57	166	120/10	9,05	8,11	55,15	330
	Чай с сахаром	392	150	0,04	0,01	6,99	28	180	0,07	0,03	10,99	45
Итого				4.6	4.07	34.56	194		9.12	8.14	66.14	375
Всего				46,35	41.15	150.67	929.32		56.38	49.72	218.93	1299.1

9-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	185	150	3,42	0,98	24,63	121	200	4,55	1,31	31,19	155
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2	10,63	70	180	3,17	2,68	15,96	101,12
	Хлеб с маслом	5	25	2,45	7,55	14,62	136	30	2,45	7,55	14,62	136
Итого				8,21	10,53	49,88	327		10,17	11,54	61,77	392,12
2-й завтрак	Фрукты	399	90	0,75	0	19,5	81	100	0,90	0	22,86	95,04
Обед	Салат из свежих овощей		40	0,38	2,30	1,16	27,68	50	0,51	3,07	1,55	36,9
	Борщ со сметаной	83	150/15	4	3,1	9,3	81	200/15	5,3	4,2	12,4	108
	Рыбные тефтели(суфле из рыбы)	247	60	5,74	2,89	1,54	55	80	7,66	3,85	2,2	74
	Греча отварная	315	120	2,92	4,3	13,35	107,76	150	3,66	7,38	16,69	130,7
	Компот из кураги	372	150	0,12	0,12	17,91	73,2	180	0,16	0,16	23,88	97,6
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				15,14	13,07	53,28	396,64		19,93	19,14	70,08	516,84
Полдник	Гренка	313	100	8,86	5,98	39,81	248	150	11,79	6,77	53,06	320
	кисель	400	150	4,58	4,08	7,58	85,36	180	5,48	4,88	9,07	78,91
Итого				13,44	10,06	47,38	333,36		17,27	11,65	62,13	398,91
Всего				37,54	33,66	170,05	1138		48,27	42,33	216,84	1402,91

10-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	185	150	3,42	0,98	24,63	121	200	4,55	1,31	31,19	155
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2	10,63	70	180	3,17	2,68	15,96	101,12
	Хлеб с маслом	5	25	2,45	7,55	14,62	136	30	2,45	7,55	14,62	136
Итого				8,21	10,53	49,88	327		10,17	11,54	61,77	392,12
2-й завтрак	Фрукты	399	90	0,75	0	19,5	81	100	0,90	0	22,86	95,04
Обед	Сельдь с луком	33	30	3,0	3,2	0,78	43,5	40	4,98	5,31	1,29	72,21
	Щи (борщ) с курицей	83	150/15	4	3,1	9,3	81	200/15	5,3	4,2	12,4	108
	Картофельная запеканка с печенью	291	120	7,64	3,91	20,36	147	160	10,18	6,25	27,33	206
	Компот	372	150	0,12	0,12	17,91	73,2	180	0,16	0,16	23,88	97,6
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				16,74	10,69	58,37	396,7		23,26	16,4	78,26	553,15
	Ватрушка с творогом(сырники)	458	70	13,08	6,06	49,58	318	70	13,08	6,06	49,58	318
	молоко	400	150	4,58	4,08	7,58	85,36	180	5,48	4,88	9,07	78,91
Итого				17,66	10,14	57,16	403,36		18,56	10,94	58,65	396,91
Всего				43,36	31,36	184,91	1208,06		52,89	38,88	221,54	1437,22