



Утверждено
Заведующий ГБДОУ
Детский сад № 28
"Молокозаводчик"

**Примерное 10-дневное меню
для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет,
посещающих дошкольные образовательные учреждения**

1 день, неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,90	4,48	23,42	165	0,32	15/4
	Чай с лимоном	150/5	0,08	0,00	6,96	27,27	0,60	11/10
	Хлеб, масло, сыр	25/5/7	2,92	5,62	12,31	113,85	0,00	4/13
	ИТОГО	342	7,90	10,10	42,69	306,07	0,92	
Второй завтрак	Сок	100	0,40	0,40	9,80	42,70	10	
	ИТОГО	100	0,40	0,40	9,80	42,70	10	
Обед	Салат из капусты с кукурузой, луком, растительным маслом	40	0,65	2,67	4,13	42,67	12,07	4/1
	Суп картофельный с рыбой	150	5,43	3,08	9,73	89,25	5,21	19/2
	Тефтели из мяса	60	8,55	7,28	5,63	122,25	0,83	20/8
	Картофельное пюре	100	2,05	2,95	13,76	90,00	7,16	3/3
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	13,73	54,00	37,50	2/10
	Хлеб пшеничный, витаминный	20	1,31	0,11	9,83	46,63	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,34	10,03	52,11	0,00	
	ИТОГО	510	20,35	16,43	66,88	496,91	62,72	
Полдник	Пряник	30	1,33	3,49	2,20	131,86	0,00	
	Зефир	30	0,69	2,40	21,90	111	0,00	
	Кисломолочный напиток "Снежок"	150	4,20	5,10	16,50	115,50	1,50	
	ИТОГО	210	6,22	10,99	40,60	358,36	1,50	
	Итого за первый день	1162	34,87	37,92	159,97	1204,04	75,14	

2 день, неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	150	4,50	3,98	23,03	146,25	0,32	14/4
	Какао с молоком	150	2,93	2,63	17,18	101,25	0,20	14/10
	Хлеб с сыром	25,70	3,12	2,28	18,32	108,00	0,21	3/13
	ИТОГО	332	10,55	9,40	58,52	355,50	0,72	
Второй завтрак	Сок или фрукт	100	0,40	0,40	9,80	42,70	10	
	ИТОГО	100	0,40	0,40	9,80	42,70	10	
Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	0,33	4,00	0,93	40,00	3,67	14/1
	Рассольник с крупой, сметаной	150	1,05	1,95	7,05	51,00	2,78	9/2
	Греча рассыпчатая с овощами	100	5,73	4,53	25,20	166,67	0,60	44/3
	Гуляш из мяса	40/40	11,92	12,56	3,76	176	0,36	11/8
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,00	13,80	53,25	37,50	4/10
	Хлеб пшеничный, витаминный	20	1,31	0,11	9,83	46,63	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,34	10,03	52,11	0,00	
	ИТОГО	840	22,55	23,50	70,60	585,66	44,90	
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	5,30	3,90	32,40	188	0,10	8/12
	Молоко кипяченое	150	4,33	4,42	6,75	83,33	0,00	
	ИТОГО	210	9,63	8,32	39,15	271,33	0,10	
	Итого за второй день	1482	43,13	41,62	178,07	1255,19	55,72	

3 день, неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	60	5,85	7,88	1,05	98,25	0,08	2/6
	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,18	10,05	66,75	0,38	13/10
	Хлеб с маслом	25/5	2,79	5,5	16,79	129,29	0,00	1/13
	ИТОГО	240	10,89	15,15	27,89	294,29	0,46	
Второй завтрак	Сок или фрукт	100	0,40	0,40	9,80	42,70	0,00	
	ИТОГО	100	0,40	0,40	9,80	42,70	0,00	
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	40	1,20	4,47	4,07	61,33	2,57	32/1
	Суп-пюре из картофеля с гречками	150	1,88	1,95	8,85	61,50	3,68	25/2
		15	1,28	0,15	8,40	39,75	0,00	
	Кура отварная в соусе	50/30	8,13	8,73	1,40	116,67	0,39	2/9
	Макаронные изделия, отварные	100	3,53	2,53	21,60	125,33	0,00	43/3
	Напиток из шиповника	150	0,17	0,08	12,53	48,75	66,75	15/10
	Хлеб пшеничный, витаминный	20	1,31	0,11	9,83	46,63	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,34	10,03	52,11	0,00	
	ИТОГО	585	19,47	18,37	76,70	552,08	73,39	
Полдник	Пирожок с яблоками	60	3,77	4,80	25,97	162,86	0,36	7/12
	Молоко кипяченое	150	4,33	4,42	6,75	83,33	0,00	
	ИТОГО	210	8,10	9,22	32,72	246,19	0,36	
	Итого за третий день	1135	38,90	43,50	147,10	1135,30	84,20	

4 день, неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
Завтрак	Каша кукурузная, молочная, со сливочным маслом	150	3,38	4,43	16,65	119,25	0,44	4/4
	Чай с молоком	150	2,18	2,25	8,40	63,75	0,23	12/10
	Хлеб с сыром	25/7	3,12	2,80	18,32	108,00	0,21	
	ИТОГО	332	8,67	9,48	43,37	291,00	0,88	
Второй завтрак	Сок или фрукты	100	0,40	0,40	9,80	42,70	10	
	ИТОГО	100	0,40	0,40	9,80	42,70	10	
Обед	Салат из моркови с изюмом с растительным маслом	40	0,53	2,00	7,87	50,00	1,47	12/1
	Борщ со сметаной	150	4,50	3,83	7,88	84,00	6,53	2/2
	Биточек рыбный	60	8,25	1,20	4,80	63,00	0,38	9/7
	Каша рисовая, рассыпчатая	100	2,47	2,27	24,73	131,33	0,00	45/3
	Компот из свежих яблок с изюмом	150	0,20	0,00	13,80	53,30	37,60	2/10
	Хлеб пшеничный, витаминный	20	1,31	0,11	9,83	46,63	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,34	10,03	52,11	0,00	
	ИТОГО	550	19,26	9,75	78,93	480,33	45,95	
Полдник	Пирожок с изюмом	60	3,77	2,23	29,40	75,43	0,00	1/12
	Кисломолочный продукт	150	4,33	4,83	6,00	87,50	0,00	
	ИТОГО	210	8,10	7,06	35,40	162,93	0,00	
	Итого за четвертый день	1192	36,43	26,69	167,50	976,96	56,83	

5 день, неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
Завтрак	Запеканка из творога с со сгущенным молоком	130	21,06	12,48	22,19	287,30	0,26	11/5
		30	0,78	1,38	4,50	33,00	0,12	
	Какао с молоком	150	2,93	2,63	17,18	101,25	0,20	14/10
	Хлеб с маслом	25/5	2,79	5,50	16,79	129,29	0,00	1/13
	ИТОГО	340	27,55	21,99	60,65	550,84	0,58	
Второй завтрак	Сок или фрукты	100	0,40	0,40	9,80	42,70	10	
		100	0,40	0,40	9,80	42,70	10	
Обед	Салат из свежих помидоров	40	0,40	3,93	1,33	43,33	9,00	15/1
		150	3,83	9,23	10,39	141,00	9,00	
	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной							15/2
	Капуста тушеная	100	2,33	1,93	9,07	62,67	20,87	8/3
	Бифштекс рубленный паровой	60	13,43	13,05	0,23	172,50	0,07	13/8
	Кисель из концентрата	150	0,75	0,08	21,45	86,25	37,50	9/10
	Хлеб пшеничный, витаминный	20	1,31	0,11	9,83	46,63	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,34	10,03	52,11	0,00	
	ИТОГО	550	24,02	28,67	62,28	604,49	76,43	
Полдник	Кондитерское изделие	30	1,90	3,50	2,20	132,00	0,00	
		150	4,33	4,42	6,75	83,33	0,00	
	Молоко							
	ИТОГО	180	6,23	7,92	8,95	215,33	0,00	
	Итого за пятый день	1170	58,20	58,98	141,68	1413,36	87,01	

6 день, неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	150	4,97	3,82	20,62	133,50	0,32	5/4
	Чай с лимоном	150/5	0,08	0,00	6,90	27,00	0,60	11/10
	Батон с сыром	25	4,08	2,50	11,66	86,66	0,05	3/13
	ИТОГО	330	9,13	6,32	39,18	247,16	0,97	
Второй завтрак	Сок или фрукты	100	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00	
	ИТОГО	100	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00	
Обед	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	40,00	0,53	3,93	2,93	48,66	3,00	21/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курой	150	1,28	0,83	8,55	46,50	1,80	18/2
	Мясо говядины, тушеное с овощами	150	1,28	0,83	8,55	46,50	1,80	3/8
	Компот из кураги	150	0,22	0,00	13,80	55,50	37,50	4/10
	Хлеб пшеничный, витаминный	20	1,31	0,11	9,83	46,63	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,34	10,03	52,11	0,00	
	ИТОГО	540	19,41	19,27	59,97	493,14	50,45	
Полдник	Пирожок с повидлом	60	3,85	2,74	24,68	69,42	0,42	17/12
	Молоко	150	4,33	4,41	6,75	83,33	0,00	
	ИТОГО	210	8,18	7,15	31,43	152,75	0,42	
	Итого за шестой день	1180	37,1	33,1	140,4	935,8	61,8	

7 день, неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
Завтрак	Сырники из творога со сгущенным молоком	130	22,19	12,31	26,35	308,10	0,00	6/5
		15	0,38	0,68	11,25	52,50	0,00	
	Какао с молоком	150	2,92	2,63	17,18	101,25	0,20	14/10
	Батон с сыром	25/7	4,08	2,50	11,66	86,66	0,05	3/13
	ИТОГО	327	29,57	18,12	66,44	548,51	0,25	
Второй завтрак	Сок или фрукты	100	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00	
	ИТОГО	100	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	40	0,67	2,67	3,93	42,00	15,02	5/1
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	1,35	3,30	7,58	66,00	12,45	31/2
	Овощное рагу	100	1,53	2,47	9,00	64,67	7,07	18/3
	Биточек из мяса кур	60	10,73	8,78	8,93	158,25	0,23	5/9
	Кисель из сухофруктов	150	0,75	0,08	21,45	86,25	37,50	9/10
	Хлеб пшеничный, витаминный	20	1,31	0,11	9,83	46,63	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,34	10,03	52,11	0,00	
	ИТОГО	550	18,31	17,78	70,73	515,90	72,27	
Полдник	Булочка "Творожная"	60	7,50	7,90	27,90	214,00	0,12	2/12
	Кисломолочные продукты	150	4,33	4,83	6,00	87,50	0,00	
	ИТОГО	210	11,83	12,73	33,90	301,50	0,12	
	Итого за седьмой день	1187	60,1	49,0	180,9	1408,6	82,6	

8 день, неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
Завтрак	Каша пшенная с яблоками и маслом сливочным	150	5,03	4,58	26,63	169,50	1,72	12/4
	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,18	10,05	66,78	0,38	13/10
	Батон с маслом	25/5	2,78	5,50	16,78	129,28	0,00	1/13
	ИТОГО	330	10,06	12,26	53,46	365,56	2,10	
Второй завтрак	Сок или фрукты	100	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00	
	ИТОГО	100	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00	
Обед	Салат из моркови	40,0	0,47	2,67	4,40	42,67	1,80	10/6
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,13	1,90	4,50	39,75	8,18	6/2
	Плов из отварного мяса говядины	150	1,13	1,89	4,50	39,75	8,18	5/8
	Компот из свежих яблок	150	0,20	0,00	13,80	53,30	37,60	2/10
	Хлеб пшеничный, витаминный	20	1,31	0,11	9,83	46,63	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,34	10,03	52,11	0,00	
	ИТОГО	540	16,27	15,96	75,03	483,40	52,96	
Полдник	Вафли	30	1,90	3,50	2,20	132,00	0,00	
	Молоко	150	4,33	4,41	6,75	83,30	0,00	
	ИТОГО	180	6,20	7,90	9,00	215,30	0,00	
	Итого за восьмой день	1150	33,00	36,50	147,20	1107,00	65,10	

9 день, неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	4,80	5,55	20,40	151,50	0,32	8/4
	Чай с молоком	150	2,18	2,25	8,40	63,75	0,23	12/10
	Батон с маслом	25/5	2,78	5,50	16,78	129,28	0,00	1/13
	ИТОГО	330	9,76	13,30	45,58	344,53	0,55	
Второй завтрак	Сок или фрукты	100	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00	
	ИТОГО	100	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00	
Обед	Салат из картофеля с огурцом	40	0,60	2,67	3,93	42,67	1,87	31/1
	Суп овощной со сметаной	150	1,20	3,90	6,23	65,25	5,10	14/2
	Суфле из рыбы	150	22,13	6,38	4,88	166,87	0,14	14/7
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	13,72	54,00	37,50	2/10
	Хлеб пшеничный, витаминный	20	1,31	0,11	9,83	46,63	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,34	10,03	52,11	0,00	
	ИТОГО	540	27,59	13,43	48,60	427,52	44,61	
Полдник	Ватрушка со сметаной	60	5,17	7,75	28,34	205,84	0,09	6/12
	Молоко	150	4,33	4,42	6,75	83,33	0,00	
	ИТОГО	210	9,50	12,17	35,09	289,17	0,09	
	Итого за девятый день	1180	47,25	39,30				

10 день, неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
Завтрак	Суп молочный с лапшой	150	2,55	2,78	9,00	71,25	0,30	21/2
	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,18	10,05	66,78	0,38	13/10
	Батон с сыром	25/7	4,08	2,50	11,66	86,66	0,06	3/13
	ИТОГО	332	8,88	7,46	30,71	224,69	0,74	
Второй завтрак	Сок или фрукты	100	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00	
	ИТОГО	100	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00	
Обед	Сельдь с маслом	10/5	1,70	18,90	0,10	47,00	0,00	35/1
	Суп картофельный с овсяной крупой	150	2,03	3,30	12,23	87,75	3,90	16/2
	Капуста тушеная	50	1,17	0,97	4,53	31,33	10,43	8/3
	Картофельное пюре	50	1,03	1,40	6,87	45,00	3,58	3/3
	Зразы из говядины	60	7,65	8,10	6,45	129,75	0,32	18/8
	Напиток из шиповника	150	0,15	0,08	12,52	48,75	66,75	15/10
	Хлеб пшеничный, витаминный	20	1,31	0,11	9,83	46,63	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,34	10,03	52,11	0,00	
	ИТОГО	525	17,01	33,23	62,54	488,31	84,98	
Полдник	Пирожок печеный с курагой	60	4,29	2,23	26,06	142,29	0,31	12/2
	Кисель из ягод	150	0,08	0,00	18,38	72,00	38,40	8/10
	ИТОГО	210	4,37	2,23	44,44	214,29	38,71	
	Итого за десятый день	1167	32,76	21,66	174,19	1077,62	169,53	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575830

Владелец Сабирова Людмила Валентиновна

Действителен с 15.04.2022 по 15.04.2023