

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Дарование»

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего МБДОУ
ДС «Дарование»
№ 56 от 10.10.2022 года

Т.Г. Приймак

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак:	1. Каша рисовая молочная вязкая	150	3,6	3,9	16,1	118	98
	2. Какао с молоком	165	2,9	2	14,5	80	250
	3.Бутерброд с маслом	35	1,9	3,5	10	82	56
Итого за завтрак:		350	8,4	9,4	40,6	280	
2 завтрак:	Сок (овощной, фруктовый, ягодный)	150	2,1	2,35	10,15	70	399
Обед:	Салат из моркови и яблок	30	0,4	3	2	60	11
	1. Борщ с капустой свежей со сметаной	150	4,48	5,65	9	78	27
	2. Котлеты рыбные в сметанном соусе	70	5,22	4	16	60	143,64
	3. Картофельное пюре	110	2,4	3,5	10	116	206
	4. Компот из сухофруктов	150	0,2	0	26,05	119	241
	5. Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0,3	9	57	54
Итого за обед:		550	14,7	16,45	72,05	490	
Полдник:	1. Макароны изделия с сыром запеченные	110	3,2	4,51	14	100,7	204
	2. Кисломолочный продукт (кефир, снежок, ряженка, йогурт, бифидок, варенец)	150	2,2	2,5	5,45	45	251
	3.Хлеб пшеничный	30	0,9	0,64	11	64,3	53
Итого за полдник:		290	6,3	7,65	30,45	210	
Итого за первый день:		1340	31,5	35,85	153,25	1050	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак:	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными Геркулес""	150	4,64	4,45	16,4	114	93
	2. Кофейный напиток с молоком	165	1,76	1,4	14,2	84	253
	3.Бутерброд с маслом	35	1,9	3,5	10	82	56
Итого за завтрак:		350	8,4	9,4	40,6	280	
2 завтрак:	Фрукт (банан, яблоко, апельсин)	95	2,1	2,35	10,15	70	368
Обед:	Овощи свежие (помидор, огурец)	30	0,35	0,1	1,1	50	70
	1. Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,9	7	15,13	83	38
	2. Капуста тушеная с мясом	130	9,09	8,86	20,71	175	200
	3. Компот из свежих яблок	150	0,36	0,19	26,11	125	243
	4. Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0,3	9	57	54
Итого за обед:		500	14,7	16,45	72,05	490	
Полдник:	1.Кольцо сдобное с сахарной пудрой	60	3,3	7,55	17	127,4	278
	2.Чай с сахаром	150	3	0,1	13,6	82,6	263,264
Итого за полдник:		210	6,3	7,65	30,6	210	
Итого за второй день:		1155	31,5	35,85	153,25	1050	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак:	1. Каша вязкая пшеничная молочная	150	3,6	3,9	16,1	118	172
	2. Какао с молоком	165	2,9	2	14,5	80	250
	3. Бутерброд с маслом	35	1,9	3,5	10	82	56
Итого за завтрак:		350	8,4	9,4	40,6	280	
2 завтрак:	Фрукт (банан, яблоко, апельсин)	95	2,1	2,35	10,15	70	368
Обед:							
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	0,3	1,52	6	31,5	15
	1. Свекольник со сметаной	150	2,1	3	9	71	34
	2. Гречневая каша рассыпчатая	110	3	3,5	16	163,07	186
	3. Курица в соусе с томатом	70	5,2	5,78	21,9	97,43	179,65
	4. Сок (овощной, фруктовый, ягодный)	150	2,1	2,35	10,15	70	399
	5. Хлеб ржано- пшеничный	40	2	0,3	9	57	54
Итого за обед:		550	14,7	16,45	72,05	490	
Полдник:	1. Пудинг из творога запеченный	50	3,3	4,61	13,95	80,7	235
	2. Молоко кипяченое	150	2,1	2,4	5,5	65	255
	3. Хлеб пшеничный	30	0,9	0,64	11	64,3	53
Итого за полдник:		230	6,3	7,65	30,45	210	
Итого за третий день:		1225	31,5	35,85	153,25	1050	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак:	1. Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,34	4	14,4	105	44
	2. Кофейный напиток с молоком	165	1,76	1,4	14,2	84	253
	3. Бутерброд с маслом	45	2,3	4	12	91	55
Итого за завтрак:		360	8,4	9,4	40,6	280	
2 завтрак:	Фрукт (банан, яблоко, апельсин)	95	2,1	2,35	10,15	70	368
Обед:	Салат из отварной свеклы	30	0,64	2,7	13,8	42,3	33
	1. Суп картофельный с рыбой	150	3,18	3,9	7,68	84,6	41
	2. Жаркое по-домашнему	130	8,68	9,55	15,52	187,1	153
	3. Компот из сухофруктов	150	0,2	0	26,05	119	241
	4. Хлеб ржано- пшеничный	40	2	0,3	9	57	54
Итого за обед:		500	14,7	16,45	72,05	490	
Полдник:	1. Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустным фаршем	60	2,4	5,15	24,95	140	294,299,302,303
	2. Кисломолочный продукт (кефир, снежок, ряженка, йогурт, бифидок, варенец)	150	3,9	2,5	5,5	70	251
Итого за полдник:		210	6,3	7,65	30,45	210	
Итого за четвертый день:		1165	31,5	35,85	153,25	1050	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
Завтрак:	1.Каша гречневая вязкая на молоке	150	4,74	4,5	16,4	114	86
	2.Кофейный напиток с молоком	165	1,76	1,4	14,2	84	253
	3.Бутерброд с маслом	35	1,9	3,5	10	82	56
Итого за завтрак:		350	8,4	9,4	40,6	280	
2 завтрак:	Фрукт (банан, яблоко, апельсин)	95	2,1	2,35	10,15	70	368
Обед:	Овощи свежие (помидор, огурец)	30	0,53	0,08	1,65	10,5	70
	1. Суп картофельный с бобовыми	150	3,2	3	13,2	79,2	36
	2. Котлета с маслом	50	6,98	9,88	16,09	196,08	161
	3. Рагу из овощей	110	1,63	3	12	64	77
	4. Компот из яблок с лимоном	150	0,36	0,19	20,11	83,22	242
	5. Хлеб ржано- пшеничный	40	2	0,3	9	57	54
Итого за обед:		530	14,7	16,45	72,05	490	
Полдник:	1. Каша вязкая пшеничная молочная	130	2,9	4,51	14	100,7	96
	2. Кисломолочный продукт (кефир, снежок, ряженка, йогурт, бифидок, варенец)	150	2,5	2,5	5,45	45	251
	3.Хлеб пшеничный	30	0,9	0,64	11	64,3	53
Итого за полдник:		310	6,3	7,65	30,45	210	
Итого за шестой день:		1285	31,5	35,85	153,25	1050	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
Завтрак:	1. Омлет натуральный	135	4,74	4,5	16,4	114	111
	2. Кофейный напиток с молоком	165	1,76	1,4	14,2	84	253
	3. Бутерброд с маслом	35	1,9	3,5	10	82	56
Итого за завтрак:	Итого:	335	8,4	9,4	40,6	280	
2 Завтрак:	Сок (овощной, фруктовый, ягодный)	150	2,1	2,35	10,15	70	399
Обед:	Салат из отварной свеклы с чесноком	30	0,64	2,7	13,8	42,3	22
	1. Рассольник ленинградский со сметаной	150	3,28	3,15	9	80	33
	2. Гуляш	50	6	6,3	7	97	152
	3. Макароны изделия отварные	110	2,58	4	7,2	94,7	195
	4. Компот из сухофруктов	150	0,2	0	26,05	119	241
	5. Хлеб ржано- пшеничный	40	2	0,3	9	57	54
Итого за обед:		530	14,7	16,45	72,05	490	
Полдник:	1. Каша вязкая манная молочная	150	4,6	6,76	15,1	135,7	88
	2. Кисель	150	0,33	0,02	21,03	85	376
	3. Хлеб пшеничный	30	0,9	0,64	11	64,3	53
Итого за полдник:		330	5,83	7,42	47,13	285	
Итого за восьмой день:		1345	31,03	35,62	169,93	1125	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
Завтрак:	1. Каша вязкая молочная "Дружба"	150	4,2	3,4	23,6	127	84
	2. Молоко кипяченое	165	2,3	2,5	7	71	255
	3. Бутерброд с маслом	35	1,9	3,5	10	82	56
Итого за завтрак:		350	8,4	9,4	40,6	280	
2 Завтрак:	Сок (овощной, фруктовый, ягодный)	150	2,1	2,35	10,15	70	399
Обед:	Овощи свежие (помидор, огурец)	30	0,35	0,1	1,1	50	70
	1. Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	1,5	6,4	10	86,6	42
	2. Гороховое пюре	110	2,65	3,77	16,45	116,37	211
	3. Курица в соусе с томатом	70	5,2	5,78	21,9	97,43	179,65
	4. Чай с сахаром	150	3	0,1	13,6	82,6	263,264
	5. Хлеб ржано- пшеничный	40	2	0,3	9	57	54
Итого за обед:		550	14,7	16,45	72,05	490	
Полдник:	1. Пряник	70	5,97	7,63	15,5	125	63
	2. Кисель	150	0,33	0,02	14,95	85	376
Итого за полдник:		220	6,3	7,65	30,45	210	
Итого за десятый день:		1270	31,5	35,85	153,25	1050	
Среднее значение за период		1240	31,5	35,82	154,9	1057	