

УТВЕРЖДЕНО:

И.О. заведующего МДОУ
детский сад «Медвежонок»
Д.О. Королькова
Приказ № 1 от 09.01.2023 г.



**Примерное 10 - дневное меню
МДОУ детский сад "Медвежонок»**

с. Ильинское

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года 6 мес. до 3 лет/3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 1</i> Завтрак	Суп молочный с вермишелью.	200/250	5,712/7,14	5,256/6,57	17,248/21,56	143,14/178,92	180
	Какао с молоком	180/200	3,17/3,52	3,35/3,72	22,94/25,49	130,68/145,2	959
	Бутерброд с маслом	30/8 / 40/10	3,17/3,52	6,52/8,58	15,02/19,76	128,29/168,8	107, 108,125, 119,122
Второй завтрак	Фрукты (яблоко, банан, мандарин, апельсин, груша)	100/100	1,5/1,5	0,5/0,5	21,0/21,0	95/95	368
Обед	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	200/8/5 / 250/10/6	2,95/3,68	4,8/7,07	6,87/8,58	94,49/118	56
	Салат из зеленого горошка или кукурузы	45/60	2,25/3	0,09/0,12	3,74/4,98	24,75/33	б/н
	Рыбная котлета	70/80	6,83/7,8	3,81/4,35	24,8/28,3	99,75/114	134
	Картофельное пюре	120/150	2,44/3,05	4,19/5,24	14,45/18,06	113,6/142	206
	Компот из сухофруктов	180/200	0,43/0,48	0/0	21,42/23,8	81/90	241
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/20 / 50/20	2,64/1,52 / 3,3/1,52	0,48/0,16 / 0,6/0,16	13,36/9,84 / 16,7/9,84	69,6/47 / 87,0/47	123/122
Полдник	Биточки манные с повидлом	130/25 / 150/30	8,55/9,45	5,9/6,8	55,45/63,02	317,66/374,99	144
	Кисель	180/200	0/0	0/0	16,2/18	54/60	233
Итого:			42,942/46,18	35,496/43,27	249,198/272,23	1398,97/1653,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2 Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200/250	7,42/9,28	Неделя 1	36,39/45,49	243,73/304,66	279
	Чай с лимоном	150/9/4 / 180/12/5	0,04/0,04	0/0	9,10/12,13	35/47	200,264
	Бутерброд с сыром	30/10 / 40/15	4,33/6,29	6,82/8,40	12,13/16,96	127,33/168,66	3
Второй завтрак	Фрукты (яблоко, банан, мандарин, апельсин, груша)	100/100	0,8/0,8	0,2/0,2	7,5/7,5	38/38	368
Обед	Суп картофельный	200/250	2,34/2,925	2,82/3,525	16,71/20,88	101/126,25	77
	Печень по-строгановски	100/110	15,7/18,2	18,1/20	1,5/1,5	231/258	172
	Макаронны отварные с маслом	110/150	4,03/5,50	3,35/4,57	19,3/26,44	123,2/168	317
	Салат из свежих помидоров	45/60	0,45/0,6	4,59/6,12	1,56/2,18	50,28/67,04	70
	Компот из сухофруктов	180/200	0,43/0,48	0/0	21,42/23,8	81/90	241
Хлеб ржаной/пшеничный	40/20 / 50/20	2,64/1,52 / 3,3/1,52	0,48/0,16 / 0,6/0,16	13,36/9,84 / 16,7/9,84	69,6/47 / 87,0/47	123/122	
Полдник	Запеканка из творога с повидлом	150/180	15,9/19,08	17,8/21,36	31/37,2	256,65/307,98	313
	Какао с молоком	180/200	3,17/3,52	3,35/3,72	22,94/25,49	130,68/145,2	959
Итого:			58,77/71,535	64,93/77,53	202,75/246,11	1534,47/1854,79	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3	Каша овсяная молочная жидкая «Геркулес»	200/250	7,16/8,95	8,98/11,2	28,84/36,05	227,19/283,98	281
		150/180	1,08/1,3	1,08/1,3	11,67/14	76,67/92	253
		30/8 / 40/10	3,17/3,52	6,52/8,58	15,02/19,76	128,29/168,8	107,108, 125,119, 122
Завтрак	Бутерброд с маслом						
Второй завтрак	Сок натуральный	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	1,01/1,01	46/46	532
Обед	Суп крестьянский	200/250	1,68/2,1	4,608/5,76	9,16/11,45	89,39/111,74	169
	Овощи натуральные соленые или свежие	50/60	0,36/0,48	0,05/0,06	1,13/1,5	6,3/8,4	70
	Гуляш из отварного мяса	50/70	6,42/8,995	5,17/7,24	1,65/2,31	78,75/110,25	277,354
	Рис отварной	110/130	2,74/3,24	4,48/5,29	27,58/32,59	165,5/195,6	424
	Компот из сухофруктов	180/200	0,43/0,48	0/0	21,42/23,8	81/90	241
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/20 / 50/20	2,64/1,52 / 3,3/1,52	0,48/0,16 / 0,6/0,16	13,36/9,84 / 16,7/9,84	69,6/47 / 87,0/47	123/122
Полдник	Сырники со сметанным соусом Чай с лимоном	150 /200	28,035/37,38	19,005/25,34	17,1/22,8	351/468	231/354
		150/9/4 /	0,04/0,04	0/0	9,10/12,13	35/47	200,264
		180/12/5					
Итого:			57,555/70,025	51,073/65,19	173,74/197,08	1401,69/1755,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Макароны с сыром	150/200	9,29/11,17	4,59/4,59	10,01/10,28	218/264	206
	Какао с молоком	180/200	3,17/3,52	3,35/3,72	22,94/25,49	130,68/145,2	959
	Бутерброд с маслом	30/8 / 40/10	3,17/3,52	6,52/8,58	15,02/19,76	128,29/168,8	107,108, 125,119, 122
Второй завтрак	Фрукты (яблоко, банан, мандарин, апельсин, груша)	100/100	0,4/0,4	0,3/0,3	10,3/10,3	47/47	368
Обед	Рыбный суп	200/250	/15,93	/0,75	/11,53	105,44/131,8	41
	Капуста тушеная с мясом	180/230	8,1/10,35	6,75/8,46	6,62/8,46	229,5/293,5	200
	Компот из сухофруктов	180/200	0,43/0,48	0/0	21,42/23,8	81/90	241
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/20 / 50/20	2,64/1,52 / 3,3/1,52	0,48/0,16 / 0,6/0,16	13,36/9,84 / 16,7/9,84	69,6/47 / 87,0/47	123/122
Полдник	Блинчики со сгущенным молоком	100/130	7,53/9,79	11,7/15,2	41,87/54,42	285,33/370,93	267
	Кондитерские изделия (пряник)	30/30	1,8/1,8	1,4/1,4	22,5/22,5	109,8/109,8	6/н
	Чай с сахаром	150/180	-	-	11,98/13,3	43/47,78	263,264
Итого:			39,83/60	35,69/43,32	192,72/206,22	1494,64/1802,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5 Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	200/250	6,98/8,725	10,42/13,025	25/31,25	222,38/277,98	64
	Кофейный напиток с молоком	150/180	1,08/1,3	1,08/1,3	11,67/14	76,67/92	253
	Бутерброд с маслом	30/8 / 40/10	3,17/3,52	6,52/8,58	15,02/19,76	128,29/168,8	107,108, 125,119, 122
Второй завтрак	Сок натуральный	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	1,01/1,01	46/46	532
Обед	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	200/250	3,28/4,1	4,8/7,16	16,76/20,93	116,11/145	33
	Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему	180/230	14,86/18,99	13,48/17,23	15,64/19,98	252,13/322,16	100
	Компот из сухофруктов	180/200	0,43/0,48	0/0	21,42/23,8	81/90	241
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/20 / 50/20	2,64/1,52 / 3,3/1,52	0,48/0,16 / 0,6/0,16	13,36/9,84 / 16,7/9,84	69,6/47 / 87,0/47	123/122
	Сдоба	80/100	6,2/6,2	3,78/3,78	41,84/41,84	225,6/225,6	466
Полдник	Яйцо	1шт/1шт	5,1/5,1	4,6/4,6	03,0/3	63/63	209
	Салат из моркови с растительным маслом	40/60	0,484/0,726	2,836/4,254	3,876/5,814	85,396/128,094	233
	Чай с молоком	180/200	1,26/1,40	1,44/1,60	14,76/16,40	77,4/86	945
Итого:			49,643/53,355	52,894/57,695	201,928/208,95	1490,576/1778,63	4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6 Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200/250	6,21/	7,73/	27,71	201/251,25	84
	Чай с сахаром	150/180	-	-	11,98/13,3	43/47,78	263,264
	Бутерброд с маслом	30/8 / 40/10	3,17/3,52	6,52/8,58	15,02/19,76	128,29/168,8	107,108, 125,119, 122
Второй завтрак	Фрукты (яблоко, банан, мандарин, апельсин, груша)	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	47,0/47,0	368
Обед	Борщ с капустой свежей, мясом и сметаной	180/200	2,82/3,52	4,79/5,98	7,83/9,78	93,59/117	27
	Плов из отварной птицы	180/210	15,3/19	12,91/13,9	41,06/54,9	336,8/411,85	406
	Салат из зеленого горошка или кукурузы	45/60	2,25/3	0,09/0,12	3,74/4,98	24,75/33	6/н
	Компот из сухофруктов	180/200	0,43/0,48	0/0	21,42/23,8	81/90	241
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/20 / 50/20	2,64/1,52 / 3,3/1,52	0,48/0,16 / 0,6/0,16	13,36/9,84 / 16,7/9,84	69,6/47 / 87,0/47	123/122
Полдник	Вареники ленивые с маслом	150/200	21,18/28,24	6,75/8,62	6,62/8,46	229,5/293,25	230
	Кондитерские изделия (вафли)	20/20	0,6/0,6	0,7/0,7	15,5/15,5	70,8/70,8	6/н
	Какао с молоком	180/200	3,17/3,52	3,35/3,72	22,94/25,49	130,68/145,2	959
Итого:			61,47/65,32	44,32/42,34	213,68/192,15	1543,01/1809,93	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 7 Завтрак	Омлет натуральный	130/150	11,2/12,92	17,2/19,85	3,04/3,51	211,76/244,34	311
	Чай с лимоном	150/9/4 / 180/12/5	0,04/0,04	0/0	9,10/12,13	35/47	200,264
	Бутерброд с маслом	30/8 / 40/10	3,17/3,52	6,52/8,58	15,02/19,76	128,29/168,8	107,108, 125,119, 122
Второй завтрак	Сок натуральный	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	1,01/1,01	46/46	532
Обед	Свекольник с мясом и сметаной	200/250	3,38/4,22	5,2/6,5	11,03/13,77	116,11/145	34
	Котлета, рубленая из птицы	60/80	9,43/12,64	9,65/13,14	9,98/13,46	164/223	305,354
	Рис отварной	110/130	2,74/3,24	4,48/5,29	27,58/32,59	165,5/195,6	424
	Компот из сухофруктов	180/200	0,43/0,48	0/0	21,42/23,8	81/90	241
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/20 / 50/20	2,64/1,52 / 3,3/1,52	0,48/0,16 / 0,6/0,16	13,36/9,84 / 16,7/9,84	69,6/47 / 87,0/47	123/122
Полдник	Каша гречневая рассыпчатая	130/150	3/4,5	4,27/6,4	14,6/21,9	175,33/263	186
	Кофейный напиток с молоком	150/180	1,08/1,3	1,08/1,3	11,67/14	76,67/92	253
	Кондитерские изделия (печенье)	30/50	2,25/3,75	2,94/4,9	22,32/37,2	125,1/208,5	604
Итого:			43,16/50,15	52,52/66,38	176,83/212,81	1441,36/1857,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8 Завтрак	Каша пшеничная молочная	150/200	6,62/7,79	8,42/9,90	30,52/35,91	226,86/266,89	282
	Какао с молоком	180/200	3,17/3,52	3,35/3,72	22,94/25,49	130,68/145,2	959
	Бутерброд с сыром	30/10 / 40/15	4,33/6,29	6,82/8,40	12,13/16,96	127,33/168,66	3
Второй завтрак	Фрукты (яблоко, банан, мандарин, апельсин, груша)	100/100	0,2/0,2	0,9/0,9	8,1/8,1	43/43	368
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	200/250	4,3/6,5	3,9/5,2	17,51/22,09	105,6/150	36
	Салат из свежих помидоров	45/60	0,45/0,6	4,59/6,12	1,56/2,08	50,28/67,04	70
	Тефтели из говядины с рисом («ежики»)	60/80	5,39/7,63	8,38/11,87	6,81/9,08	122,57/173,64	400,446
	Капуста тушеная	120/150	2,40/3,00	3,96/4,95	11,04/13,80	90,0/112,50	708
	Компот из сухофруктов	180/200	0,43/0,48	0/0	21,42/23,8	81/90	241
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/20 / 50/20	2,64/1,52 / 3,31/1,52	0,48/0,16 / 0,6/0,16	13,36/9,84 / 16,7/9,84	69,6/47 / 87,0/47	123/122
Полдник	Винегрет	45/60	0,57/0,76	4,59/6,12	3,3/4,4	57,13/76,17	90
	Сосиска отварная	1шт/1шт	5,5/5,5	11,95/11,95	0,2/0,2	130/130	6/н
	Кисель	180/200	0/0	0/0	16,2/18	54/60	233
	Кондитерские изделия (вафли)	20/20	0,6/0,6	0,7/0,7	15,5/15,5	70,8/70,8	6/н
	Хлеб пшеничный	20/20	1,52/1,52	0,16/0,16	9,84/9,84	47/47	122
Итого:			39,64/47,69	58,36/70,75	200,27/231,79	1452,85/1734,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9 Завтрак	Каша рисовая молочная	150/200	4,72/5,55	7,68/9,03	27,63/32,50	200,78/236,21	283
	Кофейный напиток с молоком	150/180	1,08/1,3	1,08/1,3	11,67/14	76,67/92	253
	Бутерброд с маслом	30/8 / 40/10	3,17/3,52	6,52/8,58	15,02/19,76	128,29/168,8	107,108, 125,119, 122
Второй завтрак	Сок натуральный	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	1,01/1,01	46/46	532
Обед	Суп гороховый с мясом и гречками	200/250	4,39/5,49	4,22/5,27	4,39/5,49	108/135	81
	Салат из свежих огурцов	45/60	0,33/0,44	4,55/6,06	1,37/1,03	46,19/61,58	16
	Котлета мясная	60/70	8,93/11,92	6,74/8,8	8,97/11,64	132/173	б/н
	Макароны отварные с маслом	110/150	4,03/5,50	3,35/4,57	19,3/26,44	123,2/168	206
	Компот из сухофруктов	180/200	0,43/0,48	0/0	21,42/23,8	81/90	241
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/20 / 50/20	2,64/1,52 / 3,3/1,52	0,48/0,16 / 0,6/0,16	13,36/9,84 / 16,7/9,84	69,6/47 / 87,0/47	123/122
Полдник	Картофельное пюре	120/150	2,44/3,05	4,19/5,24	14,45/18,06	113,6/142	б/н
	Сельдь с луком репчатым	45/60	3,98/5,3	4,88/6,5	0,68/0,91	87/116	24
	Чай с сахаром	150/180	-	-	11,98/13,3	43/47,78	263,264
	Хлеб пшеничный	20/20	1,52/1,52	0,16/0,16	9,84/9,84	47/47	122
Итого:			40,34/49,94	45,04/57,16	169,82/200,92	1339,73/1631,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10 Завтрак	Каша манная молочная	150/200	5,28/6,21	6,02/7,08	26,27/30,91	216,24/270,3	277
	Чай с лимоном	150/9/4 / 180/12/5	0,04/0,04	0/0	9,10/12,13	35/47	200,264
	Бутерброд с сыром	30/10 / 40/15	4,33/6,29	6,82/8,40	12,13/16,96	127,33/168,66	3
Второй завтрак	Фрукты (яблоко, банан, мандарин, апельсин, груша)	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	47,0/47,0	368
Обед	Суп с вермишелью на курином бульоне	200/250	6,18/7,725	4,42/5,525	11,18/13,975	100,8/126	586а
	Салат из свеклы	45/60	0,65/0,86	2,74/3,65	3,77/5,02	42,26/56,34	33
	Запеканка картофельная с мясом	150/200	15,2/24,32	16,17/25,87	13,74/21,99	261,72/418,75	387
	Компот из сухофруктов	180/200	0,43/0,48	0/0	21,42/23,8	81/90	241
Полдник	Хлеб ржаной/пшеничный	40/20 / 50/20	2,64/1,52 / 3,3/1,52	0,48/0,16 / 0,6/0,16	13,36/9,84 / 16,7/9,84	69,6/47 / 87,0/47	123\122
	Сосиска в тесте	100/100	9,68/9,68	12,31/12,31	22,58/22,58	248,55/248,55	6\H
	Салат из моркови с растительным маслом	40/60	0,484/0,726	2,836/4,254	3,876/5,814	85,396/128,094	17
	Кисель	180/200	0/0	0/0	16,2/18	54/60	233
Итого:			55,93/58,49	55,024/67,44	191,018/208,6	1411,09/1794,69	