

Утверждено
 Приказом по МКДОУ
 «Детский сад» с.п. Заюково
 Приказ №7 от «30» августа 2024г.



Примерное десятидневное меню
дошкольные группы от 1,5 – до 3лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 ДЕНЬ 1 Завтрак с 8.40-8.50	Манная каша со сливочным маслом	160	3,4	6,7	18,6	180	302
	Чай	150	-	-	10,3	36,5	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за завтрак:		350				324,00	
2 Завтрак 10.00-10.25	Кондит.изделия - вафли	100	7,5	28	59	518	
Итого за 2 Завтрак		100				518	
Обед с 11.30-12.40	Отварная свекла в нарезках	40	0,68	0,08	4,35	28,37	17
	Борщ со сметаной	150	0,99	2,70	90,3	79,22	170
	Куриные биточки с подливой и макаронным гарниром	50	7,11	8,30	9,45	148,73	354
		110	3,40	2,50	19,5	131,34	688
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	150	0,20	-	33,1	96,5	414
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за обед		540				591,66	
Полдник с 15.10-15.40	Пшеничный молочный суп	150	3,68	4,18	16,10	164,7	94
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	
Итого за полдник:		200				275	
Итого за день:						1708,66	
Неделя 1 ДЕНЬ 2 Завтрак с 8.40-8.50	Овсяная каша со слив. маслом	160	6,34	11,34	23,6	198,1	182
	Чай	150	-	-	10,3	36,5	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	

Неделя 1 ДЕНЬ 4 Завтрак с 8.40-8.50	Отварные макароны со слив. маслом и сыром	160	13,7	12,48	25,84	244,5	65
	Какао с молоком	150	2,8	2,6	13,75	100,4	382
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за завтрак:		350				452,4	
2 Завтрак 10.00-10.25	Кондитерские вафли	100	7,5	28	59	518	
Итого за 2 Завтрак						518	
Обед с 11.30- 12.40	Отварная свекла в нарезках	40	0,68	0,08	4,35	28,37	17
	Щи со сметаной	150	0,95	2,66	4,33	107,0	88
	Рыбные котлеты с рисовым гарниром	50 110	8,14 3,10	8,386 6,50	10,39 32,12	154,3 241,4	234 304
	Кисель	150	0,2	-	83	341	
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за обед		540				872,57	
Полдник с 15.10-15.40	Запеканка твороженная	80	11,34	9,81	10,3	210,5	224
	Чай	150	-	-	10,3	36,5	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за полдник:		230				254,5	
Итого за день:						2197,47	
Неделя 1 ДЕНЬ 5 Завтрак с 8.40-8.50	Гречневая каша со слив. маслом	160	7,16	5,84	31,12	284,38	679
	Чай	150	-	-	10,3	36,5	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за завтрак:		350				320,88	
2 Завтрак 10.00-10.25	Фрукты	50	0,14	0,20	4,85	51	368
	Печенье	45	3,15	6,45	3,18	168,7	
Итого за 2 Завтрак		95				219,7	
Обед с 11.30- 12.40	Отварная морковь в нарезках	40	0,9	00,3	3,15	15,98	16
	Суп с перлово- картофельный	150	2,62	1,95	1,10	125,6	103
	Рагу мясное	150	1,00	5,15	14,3	289,12	26
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	150	0,10	-	20,6	89,37	414
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за обед		530				627,57	
Полдник с 15.10-15.40	Чай	150	-	-	10,3	36,5	376
	Оладьи	80	2,85	6,34	24,16	195,35	410

Итого за полдник:		280				231,85	
Итого за день:						1400	
Неделя 2 ДЕНЬ 1 Завтрак с 8.40-8.50	Геркулесовая каша со слив. маслом	160	6,34	11,34	23,6	198,1	182
	Чай	150	-	-	10,3	36,5	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за завтрак:		350				342,1	
2 Завтрак 10.00-10.25	Конд.изд.-вафли	100	7,5	28	59	518	
Итого за 2 Завтрак		100				518	
Обед с 11.30- 12.40	Отварная свекла в нарезках	40	0,68	0,08	4,35	28,37	17
	Борщ со сметаной	150	0,99	2,70	90,3	79,22	170
	Куриные биточки с подливой и макаронным гарниром	50	7,11	8,30	9,45	148,73	354
		110	3,40	2,50	19,5	131,34	688
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	150	0,20	-	33,1	96,5	414
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за обед		540				591,66	
Полдник с 15.10-15.40	Пшеничный молочный суп	150	3,68	4,18	16,10	164,7	94
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	
Итого за полдник:		200				275,0	
Итого за день:						1726,76	
Неделя 2 ДЕНЬ 2 Завтрак с 8.40-8.50	Манная каша со сливочным маслом	160	3,4	6,7	18,6	180	302
	Чай	150	-	-	10,3	36,5	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за завтрак:		350				324,0	
2 Завтрак 10.00-10.25	Фрукты	100	0,34	0,31	8,85	102	368
Итого за 2 Завтрак		100				102	
Обед с 11.30- 12.40	Отварная морковь в нарезках	40	0,90	0,03	3,15	15,98	16
	Крестьянский суп со сметаной	150	2,6	0,43	11,93	84,5	200

	Тефтели из говядины с подливой и картофельным пюре	50/10	7,5	7,46	9,64	168,2	286
		110	1,95	2,12	14,3	118,3	694
	Кисель	150	0,2	-	83	341	
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за обед		550				751,08	
Полдник с 15.10-15.40	Рогалики	60	2,18	1,34	31,4	310,18	400
	Чай	150	-	-	10,3	36,5	376
Итого за полдник:		210				346,68	
Итого за день:						1523,76	
Неделя 2 ДЕНЬ 3 Завтрак с 8.40-8.50	Гречневая каша со слив. маслом	160	7,16	5,84	31,12	204,38	679
	Чай	150	-	-	10,3	36,5	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за завтрак:		350				348,38	
2 Завтрак 10.00-10.25	Конд.изд.- мармелад	100	2,1	-	66,4	423,41	
Итого за 2 Завтрак		100				423,41	
Обед с 11.30-12.40	Тушеная капуста	40	0,20	0,37	1,12	38,4	321
	Гороховый суп со сметаной	150	4,10	0,30	12,1	89,4	31
	Куриные грудки с подливой и пшеничным гарниром	50/10	14,8	5,50	2,30	200,8	311
		110	4,73	2,90	21,6	164,2	679
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	150	0,09	-	18,9	75,37	414
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за обед		540				675,67	
	Перловый молочный суп	150	4,48	4,6	19,52	108,7	
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	
Итого за полдник:		200				269,0	
Итого за день:						1666,46	
Неделя 2 ДЕНЬ 4 Завтрак с 8.40-8.50	Пшеничная каша со слив. маслом	160	6,99	4,10	32,47	147,47	679
	Какао с молоком	150	2,80	2,60	13,75	100,4	382
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за завтрак:		350				355,37	
2 Завтрак 10.00-10.25	Кондитерские изделия Вафли	95	7,5	2,8	48,74	275,2	

Итого за 2 Завтрак		95				275,2	
Обед с 11.30- 12.40	Отварная свекла в нарезках	40	0,68	0,08	4,35	28,37	17
	Щи со сметаной	150	0,95	2,66	4,33	107	88
	Рыбные котлеты с отварными макаронами	50 110	8,14 3,14	8,38 2,50	10,39 19,15	154,3 131,34	234 688
	Кисель	150	0,2	-	83	341	
	Хлеб	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
		540				869,1	
	Запеканка творожная	80	11,34	9,81	10,3	110,5	224
Полдник с 15.10-15.40	Чай	150	-	-	10,3	36,5	376
	Хлеб	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за полдник:		270				254,5	
Итого за день:						1754,58	
Неделя 2 ДЕНЬ 5 Завтрак с 8.40-8.50	Рисовая каша со слив. маслом	160	3,31	7,38	29,7	219	182
	Чай	150	-	-	10,3	36,5	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за завтрак:		350				363	
2 Завтрак 10.00-10.25	Фрукты	100	2,10	0,70	29,4	187,58	368
Итого за 2 Завтрак		100				187,58	
Обед с 11.30- 12.40	Отварная морковь в нарезках	40	0,9	0,03	3,15	15,98	16
	Суп перлово- картофельный	150	2,62	1,95	1,10	125,6	103
	Рагу мясное	150	1,00	5,15	14,3	289,12	26
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	150	0,10	-	20,6	29,37	414
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за обед		530				627,57	
Полдник с 15.10-15.40	Чай	150	-	-	10,3	36,5	376
	Оладьи	80	2,85	6,34	24,16	195,35	410
Итого за полдник:		230				231,85	
Итого за день:						1410,00	
Среднее значение за период:						1590	