

Утверждаю:
Заведующая МДОУ «Красночикийский детский сад «Сказка»
_____. С.А. Агапитова
_____. 2023 года

Примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Номер рецептуры, технологической карты
			Белки		Жиры		Углеводы				
	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
1 день											
Завтрак											
Бутерброд с маслом		35		2,2		4,5		15,0		114,4	1
Каша пшенная молочная со сливочным маслом		200		7,2		8,3		35,0		205,4	221
Чай без сахара		180		0		0		0		0	
Итого за завтрак		415		9,4		12,8		50		319,8	-
2-ой завтрак											
Яблоко		100		0,4		0,4		9,8		44,0	-
Итого за 2-ой завтрак		100		0,4		0,4		9,8		44,0	-
Обед											
Огурец свежий		50		0,4		0		1,3		5,0	-
Суп с рыбой (уха)		200		3,8		13,6		10,8		51,8	87
Гречка отварная рассыпчатая		150		8,59		6,09		38,64		243	313
Гуляш из говядины		80		15,46		8,97		6,84		226,31	277
Компот из сухофруктов		180		0,3		0,1		29,16		112,34	376
Хлеб ржаной		25		1,2		0,20		11,0		50,0	-
Итого за обед		685		33,47		28,96		97,74		688,45	-
Полдник											
Чай без сахара		200		0		0		0		0	12
Сухарики		70		7,74		1,11		48,92		224,72	-
Итого за полдник		270		7,74		1,11		48,92		224,72	-

Итого за 1 день		1470		51,01		43,27		206,46		1276,97	-
-----------------	--	------	--	-------	--	-------	--	--------	--	---------	---

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Номер рецептуры, технологической карты
			Белки		Жиры		Углеводы				
	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
2 день											
Завтрак											
Бутерброд с сыром		35		3,39		6,9		10,0		69,0	3
Каша кукурузная молочная со сливочным маслом		200		7,4		9,4		32,2		113,0	168
Чай без сахара		180		0		0		0		0	
Итого за завтрак		415		10,79		16,3		42,2		182	-
2-ой завтрак											
Яблоко		100		0,4		0,4		9,8		44,0	-
Итого за 2-ой завтрак		100		0,4		0,4		9,8		44,0	-
Обед											
Помидор свежий		50		0,57		0		2,56		10,36	-
Суп шахтерский		200		5,4		5,4		9,2		99,2	
Картофельное пюре		150		3,4		4,5		20,6		137,0	321
Соус томатно- сметанный		50		1,53		3,92		7,57		57,75	387, 381
Сосиска отварная		80		9,22		23,84		0,95		215,65	
Чай без сахара		180		0		0		0		0	63
Хлеб ржаной		25		1,2		0,2		11,0		50,0	-
Итого за обед		735		21,32		37,86		51,88		569,96	-
Полдник											
Чай с молоком		180		2,8		2,8		13,6		77,0	394
Сухарики		70		7,74		1,11		48,92		224,72	-
Итого за полдник		250		10,54		3,91		62,52		301,72	-
Итого за 2 день		1400		43,05		58,47		166,4		1097,68	-

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Номер рецептуры, технологической карты
3 день			Белки		Жиры		Углеводы				
			1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7			
Завтрак											
Омлет натуральный		150		15,9		18,99		4,62		245,16	216
Чай с молоком		180		2,8		2,8		13,6		77,0	394
Хлеб ржаной		25		1,2		0,2		11,0		50,0	-
Итого за завтрак		355		19,9		21,99		29,22		372,16	-
2-ой завтрак											
Апельсин		100		1,61		0,52		9,48		42,72	-
Итого за 2-ой завтрак		100		1,61		0,52		9,48		42,72	-
Обед											
Салат из моркови с яблоком		50		0,54		6,15		4,3		70,2	52
Суп полевой крупяной		200		1,40		6,00		8,40		93,80	
Макароны отварные		150		5,94		1,35		38,41		181,37	317
Котлета рыбная		80		12,13		3,19		12,18		126,03	255
Чай без сахара		180		0		0		0		0	63
Хлеб ржаной		25		1,2		0,2		11,0		50,0	-
Итого за обед		685		21,21		16,89		74,29		521,4	-
Полдник											
Сушка		70		6,58		4,2		46,9		251,3	-
Чай с молоком		180		2,8		2,8		13,6		77,0	394
Итого за полдник		250		9,38		7		60,5		328,3	-
Итого за 3 день		1390		52,1		46,4		173,49		1264,58	-

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Номер рецептуры, технологической карты
			Белки		Жиры		Углеводы				
	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
Завтрак											
Бутерброд с маслом		35		2,2		4,5		15,0		114,4	1
Каша пшеничная со сливочным маслом		200		5,43		4,23		33,38		193,0	221
Чай с молоком		180		2,8		2,8		13,6		77,0	394
Итого за завтрак		435		10,43		11,53		61,98		384,4	-
2-ой завтрак											
Апельсин		100		1,61		0,52		9,48		42,72	-
Итого за 2-ой завтрак		100		1,61		0,52		9,48		42,72	-
Обед											
Суп картофельный с макаронными изделиями		200		4,3		3,9		17,51		105,6	
Гречка отварная рассыпчатая		150		8,59		6,09		38,64		243	313
Гуляш из курицы		80		9,92		3,2		2,72		80,24	
Чай без сахара		180		0		0		0		0	63
Хлеб ржаной		25		1,2		0,2		11,0		50,0	-
Итого за обед		635		24,01		13,39		69,87		478,84	-
Полдник											
Сырники		100		14,49		8,26		37,00		278,81	
Чай с молоком		180		2,8		2,8		13,6		77,0	394
Итого за полдник		280		17,29		11,06		50,6		355,81	-
Итого за 4 день		1450		53,34		36,5		191,93		1261,77	-

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Номер рецептуры, технологической карты
			Белки		Жиры		Углеводы				
	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
Завтрак											
Бутерброд с маслом и сыром		30		6,6		8,3		14,83		163,0	1, 3
Суп молочный с вермишелью		200		6,6		6,16		26,72		207,06	
Чай с молоком		180		2,8		2,8		13,6		77,0	394
Итого за завтрак		410		16		17,26		55,15		447,06	-
2-ой завтрак											
Мандарин		100		1,29		0,90		8,86		43,19	-
Итого за 2-ой завтрак		100		1,29		0,90		8,86		43,19	-
Обед											
Салат из кукурузы консервированной		60		1,6		0,56		8,41		46,37	12
Суп картофельный с клецками, с мясом курицы		200		4,12		5,63		15,13		139,6	
Жаркое по домашнему		200		22,02		6,79		19,95		259,0	304
Чай без сахара		180		0		0		0		0	63
Хлеб ржаной		25		1,2		0,2		11,0		50,0	-
Итого за обед		665		28,94		13,18		54,49		494,97	-
Полдник											
Сухарики		70		7,74		1,11		48,92		224,72	-
Чай с молоком		180		2,8		2,8		13,6		77,0	394
Итого за полдник		250		10,54		3,91		62,52		301,72	-
Итого за 5 день		1425		56,77		35,25		181,02		1286,94	-

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Номер рецептуры, технологической карты
			Белки		Жиры		Углеводы				
	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
Завтрак											
Каша ячневая молочная со сливочным маслом		200		5,3		8,0		23,3		213,0	168
Чай с молоком		180		2,8		2,8		13,6		77,0	394
Хлеб ржаной		25		1,2		0,2		11,0		50,0	-
Итого за завтрак		405		9,3		11		47,9		340,0	-
2-ой завтрак											
Яблоко		100		0,4		0,4		9,8		44,0	-
Итого за 2-ой завтрак		100		0,4		0,4		9,8		44,0	-
Обед											
Огурец соленый		50		0,4		0		1,3		7,0	-
Суп картофельный с фрикадельками		200		7,0		13,7		15,8		169,0	83
Перловка отварная		150		4,92		6,92		52,92		269,4	315
Гуляш из говядины		80		15,46		8,97		6,84		226,31	277
Соус красный основной		30		0,67		1,02		1,77		17,63	377
Чай без сахара		180		0		0		0		0	63
Хлеб ржаной		25		1,2		0,2		11,0		50,0	-
Итого за обед		715		29,65		30,81		96,63		739,34	-
Полдник											
Сушка		70		6,58		4,2		46,9		251,3	-
Чай с молоком		180		2,8		2,8		13,6		77,0	394
Итого за полдник		250		9,38		7		60,5		328,3	-
Итого за 6 день		1470		48,73		49,21		214,83		1451,64	-

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Номер рецептуры, технологической карты
			Белки		Жиры		Углеводы				
	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
Завтрак											
Каша пшениная молочная со сливочным маслом		200		7,2		8,3		35,0		205,4	221
Бутерброд с маслом		35		2,2		4,5		15,0		114,4	1
Чай с молоком		180		2,8		2,8		13,6		77,0	394
Итого за завтрак		415		12,2		15,6		63,6		396,8	-
2-ой завтрак											
Мандарин		100		1,29		0,9		8,86		43,19	-
Итого за 2-ой завтрак		100		1,29		0,9		8,86		43,19	-
Обед											
Лук кольцами с растительным маслом и сахаром		50		0,67		0,04		4,0		19,45	
Рассольник		200		3,28		4,8		16,76		116,11	57
Макароны отварные		150		5,94		1,35		38,41		181,37	317
Рыба тушеная		80		7,66		3,97		34,65		81	
Чай без сахара		180		0		0		0		0	63
Хлеб ржаной		25		1,2		0,2		11,0		50,0	-
Итого за обед		685		18,75		10,36		104,82		447,93	-
Полдник											
Оладьи		100		7,39		6,98		43,45		265,99	449
Чай с молоком		180		2,8		2,8		13,6		77,0	394
Итого за полдник		280		10,19		9,78		57,05		342,99	-
Итого за 7 день		1480		42,43		36,64		234,33		1230,91	-

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Номер рецептуры, технологической карты
			Белки		Жиры		Углеводы				
	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
8 день											
Завтрак											
Каша кукурузная		200		6,21		5,28		27,90		184,0	221
Чай с молоком		180		2,8		2,8		13,6		77,0	394
Хлеб ржаной		25		1,2		0,2		11,0		50,0	-
Итого за завтрак		405		10,21		8,28		52,5		311	-
2-ой завтрак											
Яблоко		100		0,4		0,4		9,8		44,0	-
Итого за 2-ой завтрак		100		0,4		0,4		9,8		44,0	-
Обед											
Оливье		60		3,49		1,93		5,11		52,8	
Суп картофельный с клецками		200		2,0		11,5		9,78		67,44	113
Перловка отварная		150		4,92		6,92		52,92		269,4	315
Гуляш из курицы		80		9,92		3,2		2,72		80,24	
Чай без сахара		180		0		0		0		0	63
Хлеб ржаной		25		1,2		0,2		11,0		50,0	-
Итого за обед		695		21,53		23,75		81,53		563,54	-
Полдник											
Сушка		70		6,58		4,2		46,9		251,3	-
Чай с молоком		180		2,8		2,8		13,6		77,0	394
Итого за полдник		250		9,78		7,3		63,2		328,3	-
Итого за 8 день		1450		41,92		39,73		207,03		1246,84	-

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Номер рецептуры, технологической карты
			Белки		Жиры		Углеводы				
	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
Завтрак											
Каша гречневая молочная со сливочным маслом		200		6,97		10,4		25		222,4	
Бутерброд с маслом		35		2,2		4,5		15,0		114,4	1
Чай без сахара		180		0		0		0		0	63
Итого за завтрак		415		9,17		14,9		40		336,8	-
2-ой завтрак											
Апельсин		100		1,61		0,52		9,48		42,72	-
Итого за 2-ой завтрак		100		1,61		0,52		9,48		42,72	-
Обед											
Салат из моркови с яблоком		50		0,54		6,15		4,3		70,2	52
Суп вермишелевый		200		7,0		9,0		26,0		237,0	223
Картофельное пюре		150		3,4		4,5		20,6		137,0	321
Рыба запеченная		80		13,12		1,34		0,29		79,2	
Соус красный основной		30		0,67		1,02		1,77		17,63	377
Чай без сахара		180		0		0		0		0	63
Хлеб ржаной		25		1,2		0,2		11,0		50,0	-
Итого за обед		715		25,93		22,19		63,96		591,03	-
Полдник											
Сухарики		70		7,74		1,11		48,92		224,72	-
Чай с молоком		180		2,8		2,8		13,6		77,0	394
Итого за полдник		250		10,54		3,91		62,52		301,72	-
Итого за 9 день		1480		47,25		41,52		175,96		1272,27	-

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Номер рецептуры, технологической карты
			Белки		Жиры		Углеводы				
	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
10 день											
Завтрак											
Макароны отварные с кабачковой икрой		180		7,13		1,62		46,06		217,62	
Чай без сахара		180		0		0		0		0	63
Бутерброд с сыром		35		3,39		6,9		10,0		69,0	3
Итого за завтрак		395		10,52		8,52		56,06		286,62	-
2-ой завтрак											
Яблоко		100		0,4		0,4		9,8		44,0	-
Итого за 2-ой завтрак		100		0,4		0,4		9,8		44,0	-
Обед											
Огурец свежий		50		0,40		0,00		0,70		7,00	
Суп с домашней лапшой		200		5,4		5,4		9,2		82,2	128
Гречка отварная рассыпчатая		150		8,59		6,09		38,64		243	313
Бефстроганов		80		17,91		18,26		5,13		204,6	298
Напиток ягодный		180		0,36		0,18		8,46		39,06	
Хлеб ржаной		25		1,2		0,2		11,0		50,0	-
Итого за обед		685		33,86		30,13		73,13		625,86	-
Полдник											
Сухарики		70		7,74		1,11		48,92		224,72	-
Чай с молоком		180		2,8		2,8		13,6		77,0	394
Итого за полдник		250		10,54		3,91		62,52		301,72	-
Итого за 10 день		1430		55,35		42,96		267,36		1258,2	-