

Утверждаю
Заведующий МДОУ
«Моркинский детский сад №1»
_____ С.А.Михайлова
01.10.2024 г.

Перспективное 10-дневное меню
МДОУ «Моркинский детский сад №1»
для детей до 3 -х лет

Неделя 1 1 день		вес блюда	Пищевые вещества, энергетическая ценность(ккал)					
			белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Макароны отварные с маслом	160	5,86	5,5	28,1	136		205
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,6	116	0,1	1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	391,392
	итого за завтрак:		8,35	13,06	49,69	280	0,12	
2-й завтрак	свежие фрукты	95	0,38	0,38	9,3	44,7	9,5	338
	Кондитерское изделие	10	0,7	1,3	5,6	29		
	Итого за 2-й завтрак		1,08	1,68	14,9	73,7	9,5	
Обед	Свекла отварная	30	0,6	0,04	3,92	14,4	3,56	1,08
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,24	8,33	5,39	136,2		67
	Плов из птицы	150	13,51	10,71	27,34	204	4,9	291
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0	20,8	85	0,3	376
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,02	52,2		109
	итого за обед:		17,68	19,48	67,47	491,8	8,76	
Полдник	Домашняя булочка	60	4,5	8,8	36,2	160		564
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	54	3,0	399
	итого за полдник		5,25	8,8	51,35	214	3,0	
Итого за 1 день			32,36	43,02	183,41	1059,5	21,38	

2 день		выход блюд	Пищевые вещества, энергетическая ценность(ккал)					
			белки	жиры	углеводы	к.калорий	витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Каша манная вязкая	150	3,6	6,2	22,8	107		284
	Бутерброд с сыром	35/15	4,73	6.81	14.6	112	0,1	3
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	65	1,2	397
	итого за завтрак:		11,14	15,73	50,36	284	1,3	
2-й завтрак	свежие фрукты	95	0,38	0,38	9,3	44,7	9,5	338
	Кондитерское изделие	10	0,7	1,3	5,6	29		
	Итого за 2-й завтрак		1,08	1,68	14,9	73,7		
Обед	Зеленый горошек консерв.отварной	30	2,0	0,08	3,4	17,0	4,4	38
	Борщ с капустой с картофелем со см.	150	1,29	4,35	7,95	137,2	6,2	57
	Картофель тушеный	110	2,56	7,68	22,2	125,6	4,5	216
	Отварная рыба	50	8,6	3,7	0,41	69,0	0,23	332
	Компот из чернослив	150	0,3	0	20,8	85	0,3	376
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,02	52,2		109
	итого за обед:		16,75	16,21	64,78	486,0	15,63	
Полдник	Творожная запеканка с изюмом	130	12,6	12,6	15,4	133,6	0,73	82
	Молоко	150	4,6	4,1	7,6	85		400
	итого за полдник:		17,2	16,7	23,0	218,6	0,73	

Итого за 2 день		46,17	50,32	153,04	1062,3	27,16	
------------------------	--	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------	--

3 день		выход блюд	Пищевые вещества, энергетическая ценность(ккал)					№ рецептур ы
			белки	жиры	углевод ы	к.калор ий	витами н С	
Завтрак	Каша пшенная вязкая	150	4,4	6,9	23,9	110		284
	Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,6	120		1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	60	0,4	395
	итого за завтрак:		9,19	16,45	49,13	290	0,4	
	2-й завтрак: кисломолочный напиток	150	5,0	1,5	8,5	69,6		401
Обед	Кукуруза консервированная отварная	30	2,0	0,08	3,4	19,0	4,4	38
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	3,09	6,35	3,95	110,6	6,6	98
	Рис отварной с томатным соусом	110	2,73	6,66	22,51	105		350/414
	Котлета	50	9,0	7,43	5,57	119	0,51	412
	Компот из кураги	150	0,3	0	20,8	85	0,3	376
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,02	52,2		109
	итого за обед:		19,12	20,92	66,25	490,8	11,81	
Полдник	Яйцо отварное	2шт	10,2	9,2	0,6	126		300
	Батон	15	1,12	0,43	7,71	39,3		111
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75	398
	итого за полдник:		11,83	9,84	22,54	226,3	75	

Итого за 3 день

45,14

48,71

146,42

1076,7

87,21

4 день		выход блюд	Пищевые вещества, энергетическая ценность(ккал)					
			белки	жиры	углевод ы	к.калло рий	витами НС	№ рецептур ы
Зав трак	Каша пшеничная вязкая	150	4,5	6,2	24,9	103		284
	Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,16	120	0,1	1
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,15	1,16	15,5	64	0,28	396
	итого за завтрак:		9,1	15,21	54,56	287	0,38	
	2-й завтрак: фруктовый сок	150	0,75	0	15,15	69	3,0	399
	Суп картофельный с рыбной консервой	150	3,36	5,44	8,9	104,6	9,6	87
	Бобовые отварные с маслом	110	7,4	4,22	26,7	137,8		198
	Птица отварная	50	10,0	7,2	0,29	111,0	2,4	404
	Компот с изюмом	150	0,3	0	20,8	85	0,3	376
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,02	52,2		109
	итого за обед:		23,06	17,26	68,71	490,6	12,3	
	Ватрушки с творогом	130	6,2	10,7	29,7	128,7	0,3	802
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,3	400
	итого за полдник:		10,78	14,78	37,28	213,7	2,6	
	Итого за 4 день		44,14	48,55	176,25	1060,3	17,28	

5 день		выход блюд	Пищевые вещества, энергетическая ценность(ккал)					
			белки	жиры	углеводы	к.калори ,И	витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» вязкая	150	6,42	10,6	23,64	109	1,07	247
	Бутерброд с сыром	35/15	4,73	6,81	14,6	112	0,1	3
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	65	1,2	397
	итого за завтрак:		14,3	20,13	51,2	286	2,37	
	2-й завтрак: фруктовый сок	150	0,75	0	15,15	64	3,0	399
Обед	Икра свекольная	30	0,72	2,28	3,9	39,6	4,98	78
	Суп картофельный с клецками со смет.	150	3,86	5,06	22,68	109,6	0,9	167
	Макароньы отварные	110	4,58	3,6	21,97	107,9		205
	Гуляш	50	7,3	8,3	1,44	108,8		260
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	17,9	73,0	1,3	372
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,02	52,2		109
	итого за обед:		18,94	20,12	77,91	491,1	7,18	
Полдник	Кондитерские изделия	50	3,54	6,57	27,87	135		
	Биойогурт	150	7,5	2,25	12,75	85		401
	итого за полдник:		11,04	8,82	40,62	220		
Итого за 5 день			45,03	49,07	184,88	1061,1	12,55	
Итого за 1 неделю:			212,84	239,67	844	5319,9	165,58	
Среднее значение за 1 неделю:			42,57	47,9	168,8	1063,9	33,12	

6 день		выход блюд	Пищевые вещества, энергетическая ценность(ккал)					
			белки	жиры	углеводы	к.калори й	ВИТАМИН С	№ рецептур ы
Завтрак	Каша гречневая вязкая	150	6,87	9,66	24,45	107		248
	Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,16	120	0,1	1
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	57	1,19	
	итого за завтрак:		11,97	19,54	49,92	284	1,29	
2-завтрак	свежие фрукты	95	0,38	0,38	9,3	44,7	9,5	338
	Кондитерское изделие	10	0,7	1,3	5,6	29		
	Итого за 2-й завтрак		1,08	1,68	14,9	73,7	9,5	
Обед	Свекла отварная	30	0,6	0,04	3,92	14,4	3,56	422
	Суп картофельный с бобовыми со смет	150	3,49	4,56	10,09	119,6	8,6	81
	Голубцы ленивые	150	14,12	9,04	20,26	219		298
	Компот их сухофруктов	150	0,3	0	22,8	85	0,3	376
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,02	52,2		109
	итого за обед:		20,51	14,04	67,09	490,2	12,46	
Полдник	Пироги печеные из свежих яблок	70	4,2	4,4	32,6	125,8	2,0	543,604
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	1,2	400
	итого за полдник:		8,78	8,48	40,18	210,8	3,2	
	Итого за 6 день:		42,34	43,74	172,09	1058,7	26,46	

7 день		выход блюд	Пищевые вещества, энергетическая ценность(ккал)					
			белки	жиры	углеводы	к.калорий	витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	113,8	0,68	93
	Бутерброд с сыром	35/15	4,73	6.81	14.6	112	0,07	3
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	391,392
	итого за завтрак:		9,08	10,73	35,72	273,8	0,77	
2-й завтрак	свежие фрукты	95	0,38	0,38	9,3	44,7	9,5	338
	Кондитерское изделие	10	0,7	1,3	5,6	29		
	Итого за 2-й завтрак		1,08	1,68	14,9	73,7	9,5	
обед	Салат из репчатого лука	30	0,5	2,46	3,06	36,6	9,6	11
	Суп картофельный с крупой со смет.	150	1,53	4,72	8,77	119,6		80
	Жаркое по-домашнему	130	12,03	13,43	12,32	199	5,0	442
	Компот их кураги	150	0,3	0	22,8	85	0,3	376
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,02	52,2		109
	итого за обед:		16,36	21,01	56,97	492,4	14,9	
Полдник	Сырники с морковью со сгущенкой	130	15,6	16,5	23,8	155,9	0,86	325
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	60	0,4	395

	итого за полдник:		17,94	18,5	34,43	215,9	1,26	
	Итого за 7 день:		44,46	51,92	142,02	1055,8	26,43	

8 день		выход блюд	Пищевые вещества, энергетическая ценность(ккал)					
			белки	жиры	углеводы	к.калорий	витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Каша манная вязкая	150	3,6	6,2	22,8	107		284
	Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,16	116	0,1	1
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	57	1,19	394
	итого за завтрак:		8,7	16,08	48,27	280	1,29	
	2-й завтрак: кисломолочный напиток	150	5,0	1,5	8,5	69,6		401
Обед	Зеленый горошек консерв. отварной	30	2,0	0,08	3,4	17	4,4	38
	Суп картофельный с макаронами со сметаной	150	5,61	4,6	10,79	122,6	6,6	82
	Картофельное пюре	110	2,45	3,84	16,35	100,1	1,5	321
	Котлета рыбная	50	5,9	7,03	7,3	115,0	0,3	234
	Компот их кураги	150	0,3	0	22,8	85	0,3	376
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,02	52,2		109
	итого за обед:		18,26	15,95	69,78	492,9	13,1	
Полдник	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0	63		300

Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75	398
Баранки	40	3,0	1,2	20,6	89,8		
Итого за полдник:		8,61	6,01	35,13	213,8	75	
Итого за 8 день		40,57	39,54	161,68	1056,3	89,39	

		Выход блюд	Пищевые вещества, энергетическая ценность(ккал)					
			белки	жиры	углеводы	к.калорий	витамин С	№ рецептуры
9 день								
Завтрак	Каша рисовая вязкая	150	2,3	6	23,7	104		284
	Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,16	116	0,1	1
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	65	1,2	397
	Итого за завтрак:		7,9	16,27	50,82	285	1,3	
	2-й завтрак: сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	69	3,0	338
Обед	Икра свекольная	30	0,72	2,28	3,9	39,6	4,98	78
	Щи из свежей капусты с картофелем со смет.	150	1,24	4,33	5,39	101,6	0,1	67
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,3	5,7	27,2	125		237
	Гуляш	50	7,3	8,3	1,44	100,8		260
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	17,9	73,0	1,3	372
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,02	52,2		109

Полдник	итого за обед:		17,66	21,11	65,85	492,2	6,38	
	Ватрушки с повидлом	70	9,2	12,7	29,7	129,5	0,3	802
	Биойогурт	150	7,5	2,25	12,75	85		401
	итого за полдник:		16,7	14,95	42,45	214,5	0,3	
	Итого за 9 день:		43,01	52,33	174,27	1060,7	10,98	

10 день		выход блюд	Пищевые вещества, энергетическая ценность(ккал)					
			белки	жиры	углевод ы	к.калло рий	витами н С	№ рецептур ы
Завтрак	Каша «Дружба»	150	5,0	6,3	27	116,5	0,68	16
	Батон, сыр (порциями)	35/15	4,73	6,81	14,6	112	0,1	111,7
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	60	0,4	395
	итого за завтрак:		12,07	15,11	52,23	288,5	1,18	
	2-й завтрак: фруктовый сок	150	0,75	0	15,15	64	3,0	399
Обед	Кукуруза консервированная отварная	30	2,0	0,08	3,4	19,0	4,4	38
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4,18	4,51	9,57	143,6	6,87	83
	Рагу из овощей	110	1,22	7,28	7,51	127	5,53	137
	Отварная рыба	50	8,6	3,7	0,41	69,0	0,23	332
	Компот их чернослив	150	0,3	0	22,8	85	0,3	376
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,02	52,2		109
	итого за обед:		18,3	15,97	53,89	495,8	17,33	
Полдник	Кондитерские изделия	50	3,54	6,57	27,87	185		
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	391,392
	итого за полдник:		3,58	6,58	34,86	213	0,02	
	Итого за 10день:		34,7	37,66	156,13	1061,3	21,53	
	Итого за неделю:		205,08	225,19	806,19	5292,8	174,79	
	Среднее значение за период:		41,01	45,04	161,24	1058,56	35,0	

